دور الوعي الترويحي
في
استثمار وقت الفراغ لدى طلاب

الدكتور

مصطفي على محمود

دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية – قسم الادارة الرياضية والترويح

كلية التربية الرياضية – جامعة اسيوط

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

٧٩١
م . م
محمود ، مصطفى علي .
دور الوعي الترويحي في استثمار وقت الفراغ لدى الطلاب /
مصطفى علي محمود .- ط١.- دسوق : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع .
184 ص ؛ ١٧,٥ × ٢٤,٥سم .
تدمك : 7 - 496 – 308 – 977 – 978
١. وقت الفراغ .   ٢. الطلبة نشاط .
أ - العنوان .

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع
دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة
هاتـف : ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١ - **فاكس:** ٠٠٢٠٤٧٢٥٦٠٢٨١
E-mail: *elelm_aleman@yahoo.com*
elelm_aleman2016@hotmail.com

٢٠١٦

بسم الله الرحمن الرحيم

(قالوا ما علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العزيز الحكيم)

[سورة البقرة٣١ :٣٢]

صدق الله العظيم

إهداء

أتقدم بأعزب وأسمى العبارات التي تعبر عن عظيم شكره وعرفانه بالجميل والامتنان للأستاذة الدكتورة / **عايدة عبد العزيز** الأستاذ المتفرغ بقسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان على ما أسدته من عطاء ولما قدمته من جهد مشكور وتوجيهات سديدة فقد شملت الباحث برعايتها وكرمها فكانت نعم الأستاذ إنساناً فلها منى جزيل الشكر وتمنياتي لها بالصحة والعافية .

كما أتقدم بشكري إلى الأستاذ المساعد الدكتور / **حازم كمال الدين عبد العظيم** الأستاذ بقسم الإدارة الرياضية والترويح ووكيل الكلية لشئون البيئة وخدمة المجتمع بكلية التربية الرياضية – جامعة أسيوط الذي أعطى الباحث الكثير من عطائه الفياض من توجيهاته العلمية الرائدة ولمساته العلمية القيمة التي أثرت البحث فجزاه الله عنى خير الجزاء.

وأخيراً أتقدم بخالص الشكر والعرفان لأسرتي الكريمة التي هيأت وسخرت لي الكثير لإتمام هذا الكتاب مع دعائي لهم بدوام الصحة والعافية .

الكاتب

قائمة المحتويات

المقدمة

١/١ : تقديم:

يشكل طلاب الجامعة قطاعًا شبابيًا هامًا توجه إليهم الدولة الرعاية والاهتمام وتمثل الطاقات الخلاقة والقوى المبدعة التي يستند إليها بناء المجتمع سياسيًا واجتماعيًا واقتصاديًا، وهم وسيلة الدولة في تحقيق أهدافها بعد إعدادهم إعداداً سليماً عن طريق الجامعة .

وتعتبر الجامعة من أهم المؤسسات التعليمية التي تقوم بتوحيد العديد من القيم والاتجاهات لدى الطلاب، ووظيفتها لا تقتصر على تنمية المعرفة وتدريس المقررات بل تهتم إلى جانب ذلك بتنمية القدرات والمهارات لدى الطلاب للاستفادة من وقت الفراغ بالطريقة التربوية الصحيحة لكي يتعلموا كيف يقضون أوقات فراغهم بطريقة مرضية لهم شخصيا وبطريقة إبداعية وهذا يتطلب التنمية المبكرة للميول والمهارات والهوايات التي تمارس في أوقات الفراغ حتى لا يحدث إضاعة للوقت فيما لا يفيد. (٣٣ : ٩٩، ١٠٠)

ويذكر كمال درويش وأمين الخولى (٢٠٠١م) أنه قد ينتج عن سوء استغلال وقت الفراغ ذوبان الشخصية الإنسانية في دوامة العمل ومن جراء التكرار المستمر لنمط العمل لا تظهر الشخصية الخلاقة المبدعة المتجددة وبذلك لا تستقل بذاتها عن سائر الشخصيات، ويمكن أن تتضح ملامح هذه الشخصية بعد قضاء ساعات العمل اليومية من خلال الاستثمار الأمثل لوقت الفراغ. (٣٠ : ١١٦، ١١٧)

ويعتبر الترويح من أهم المجالات التي تهتم باستثمار وقت الفراغ وتنمية الشخصية بصورة متكاملة بدنيا واجتماعياً وعقليا، ويساعد الترويح على التخلص من الضغوط الناتجة من أعباء الحياة اليومية ولأهمية الوقت لدى الإنسان فقد أشاد الرسول (ق) في حديث شريف قائلا :

"لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع : عن عمره فيما أفناه وعن شبابه فيما أبلاه وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه وعن علمه ماذا عمل به" (٥٣ : ٥١٢) والحديث الشريف يحث على أهمية استغلال الوقت

بصورة عامة ووقت الفراغ بصورة خاصة لأنه سوف يسأل عنه العبد يوم القيامة، ولكي يستثمر وقت الفراغ بصورة نافعة وخاصة للطلاب يفضل أن يستغل في ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة . (٣٥ : ١٧)

ويرى عفت مختار (١٩٩٨م) أن ممارسة الأنشطة الترويحية داخل الجامعات تؤثر تأثيرًا إيجابياً على التوافق (النفسي والشخصي والاجتماعي) أي أن الطلاب يتوصلون إلى حالة من الرضا والارتياح مع خفض حجم التوترات النفسية وينعكس ذلك في معاملاتهم مع الآخرين ويزيد من تحصيلهم الدراسي وكذا مواجهة المتطلبات الشخصية لديهم بطريقة موضوعية، كما أنهم يتمتعون بجانب من الذكاء الاجتماعي وأيضا لإيجاد نوعا من التوافق بين دوافعهم ورغباتهم المتصارعة مما يدل على مدى نضجهم التوافقي الشخصي أثناء وبعد ممارسة هذه الأنشطة . (٢٥ : ٢٥)

والطالب أثناء وقت فراغه لن يستطيع ممارسة أي نوع من الأنشطة الترويحية إلا إذا كان ملما بعدد من المهارات المرتبطة بنوع النشاط الترويحي الذي يفضله عن غيره والذي يقبل عليه في وقت فراغه بدافع الاستمتاع به.

وترى تهاني عبد السلام (١٩٩٣م) أن من أهم دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية هو تحقيق السعادة الشخصية وأن تتوافر حرية اختيار الفرد لنوع النشاط، وأن تكون هذه الأنشطة بناءه ولا تهدف إلى الكسب المادي أو المنافسة كما أن التوجيه نحو الأنشطة الترويحية لشغل أوقات الفراغ يساعد على الارتقاء بمستوى الأخلاقيات والقيم. (١١ : ٥١)

ويعتبر الوعي سلوك اجتماعي يتسم بالإدراك العميق من جانب الفرد أو الجماعة وتوجيه هذا الإدراك إلى نمط من السلوك الفعلي وتوفير البصيرة الاجتماعية عن الفرد والجماعة للتمكن من الإلمام الكافي بالأبعاد الاجتماعية والتنبؤ بما قد يترتب عليها في المواقف المختلفة الذي يتعرض إليها الفرد في حياته ومعيشته . (٢٥ : ٢٩)

ويرى طه عبد الرحيم (١٩٩٥م) أنه يمكن الاستفادة من الترويح كنشاط لوقت الفراغ في إيجاد طرق للتوجيه السليم للطلاب الذي قد يساعد في إتمام عملية النجاح في شئون الحياة التي تحيط بهم، وقد يتوقف ذلك على الوعي الترويحي عند الشباب وإدراكهم بمدى أهمية الترويح لصالح الفرد والمجتمع على سواء . (١٨ : ٢٥)

وتذكر نعمة عبد الكريم (١٩٩٢م) نقلاً عن وليم جيمس *Willm Gemes* أن الوعي أحد الطرق الفعالة التي بها يمكننا التعامل مع بيئتنا بكفاءة واختيار ما هو ملائم ويعيننا على انتقاء وجهة نظر معينة من بين وجهات مختلفة كما يساعدنا على اتخاذ القرارات والتخطيط قدماً للمستقبل . وإن عملية الوعي تمكننا من ملاحظة أنفسنا وإدراك ما يمكننا وما لا يمكننا عمله . (٤٨ : ١٠٧)

كما أن التعلم يلعب دوراً هاماً في اكتساب واستمرارية ممارسة الطلاب للأنشطة الترويحية المختلفة، فوجد أن تعلم المراهق للأنشطة الترويحية سوف يؤدى إلى الاتجاه الصحيح نحو ممارسة تلك الأنشطة مستقبلاً أثناء وقت فراغه، فوقت الفراغ في مرحلة المراهقة يسمح بصورة أفضل بتعلم وممارسة الأنشطة الترويحية الذي يميل إليها وبالتالي فإن الفرد المراهق سوف يفضل النشاط الذي اكتسبه ونجح في ممارسته من خلال وعيه وتعلمه لهذه الأنشطة لأن ذلك يمده برضاء عن نفسه وإكساب شعور بتحقيق الذات. (٢٠ : ١٧٠)

وقد أشار شوب وشوب (٢٠٠١م) إلى أن المعرفة الترويحية هي أحد الجوانب السلوكية المرتبطة بالترويح، لأن السلوك الترويحي ما هو إلا معارف ومعلومات وأداءات، واتجاهات وميول واهتمامات متصلة بنشاط ترويحي معين كما أن نقص المعارف والمهارات كثيراً قد يكون سبباً لعزوف الشباب عن ممارسة النشاط، أما إذا كان اختياره عن حب وميل شخصي فسوف يؤدى إلى الممارسة الجيدة للأنشطة الترويحية التي توصل الممارس إلى هدفه واستمتاعه بممارسة النشاط المحبب إليه . (٣٠ : ١٦١)

وقد وجد كثيراً من العلماء أنه من بين الست سنوات إلى سن الستة عشر تقريباً مزدحمة بالمقررات الدراسية والتنمية الذهنية للطلاب وحدوث تجاهل باحتياجات الجسم وحقائق النمو البدني التي تحدث في هذه المرحلة، لذا وجه هؤلاء العلماء فكرهم إلى توجيه القائمين على الأنشطة الترويحية على تفهم وتعلم ودراسة واقعية النمو وخصائص مراحل النمو ووجود الوعي الترويحي الكافي لتقديم نواحي النشاط بطريقة طبيعية ليصبح الطالب مستعداً بدنياً وعقلياً وعاطفياً لتقبل أنواع النشاط . (١٢:٧٣)

ولكي يتم تحقيق الوعي الترويحي في صورة متكاملة لابد من وجود أساسيات واستثمار أمثل لوقت الفراغ من خلال التربية الترويحية والحاجة إليها في السعي وراء تحقيق الشخصية السوية.

وتعتبر التربية لوقت الفراغ وحسن استخدامه هامة جداً لتهيئة الفرص لتوفير معامل تعليمية للاستمرار في ممارسة أنشطة ترويحية مختلفة تساعد في تنمية التذوق وتنمية الاهتمامات والمهارات في مجالات متعددة، وأن الوعي الترويحي هو كيفية تعلم الأفراد كيف يستخدمون أوقات فراغهم كعامل على تنظيم وتنسيق حياتهم وليس عاملاً على بث وإشاعة الخلل في حياتهم . (٤: ١٨٣، ١٨٤)

٢/١ : المشكلة:

في وقتنا المعاصر يتعرض الطلاب في مرحلة التعليم الجامعي إلى كثير من التيارات الدخيلة والغريبة على مجتمعنا الشرقي وبالإضافة إلى انفتاح الحضارات والثقافات من خلال الإعلام والقنوات الفضائية وظهور عصر المعلوماتية والاتصال عبر القارات ودخول عصر العولمة قد يجد الطالب نفسه مضطربا أمام كل هذه الأشياء، وقد يقوم الطالب باستثمار وقت فراغه في أشياء لا تعود عليه بالنفع ويؤثر بدوره على مستوى التحصيل الدراسي والذي يؤدى إلى التعب والإرهاق وعدم الاقتصاد في الجهد وتقل

كفاءته على الاستذكار وذلك لمرور الطالب أثناء الدراسة الجامعية بمرحلة النمو السريع وهى مرحلة المراهقة .

وتعتبر مرحلة المراهقة بالجامعة من أهم المراحل التي يمر بها الطالب في حياته، فهي تعد مرحلة فاصلة ومميزة في تاريخ الفرد وقد يتم بها التكوين الصحيح للشخصية الإنسانية وذلك من خلال الخبرات التي يمر بها والأنشطة التي يمارسها إذا كانت هذه الأنشطة ترويحية هادفة فهي تساعد على تنمية المواهب والقدرات العقلية والبدنية والاستغلال الأفضل لأوقات الفراغ لديهم .

ولكي يتم الممارسة الجيدة والإيجابية للأنشطة الترويحية داخل الجامعة لابد من تواجد وعي ترويحي عند الطلاب تجاه هذه الأنشطة حتى يتم تحقيق الأهداف المرجوة من ممارستها وذلك من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية المتاحة في أوقات فراغ الطالب .

وتعد ممارسة الأنشطة الترويحية في أوقات الفراغ لدى الشباب بصفة عامة وطلاب الجامعة بصفة خاصة في وقتنا الحاضر من الموضوعات الهامة التي لابد من لفت أنظار الطلاب إليها بشكل مؤثر وفعال حتى يتمكنوا من ممارسة هذه الأنشطة باستمتاع في أوقات فراغهم وتوجيه الطلاب إلى وعي ترويحي سليم ومفيد .

وقد يكون معرفة الوعي الترويحي له دور كبير وهام في استثمار وقت الفراغ لدي الطلاب في الجامعة نحو ممارسة الأنشطة الترويحية ونظراً لهذا الدور الهام الذي تقوم به الجامعات في استثمار وقت الفراغ للطلاب قد يساعدهم في المشاركة الإيجابية للأنشطة الترويحية بصورة تعود على الطلاب بفائدة كبيرة ومنها تحقيق الذات والشعور بالمتعة والسرور والرضا والاقتناع .

وقد بدأ الكاتب الإحساس بالمشكلة ومن خلال معايشة الكاتب للأنشطة الترويحية بصفة عامة والنشاط الرياضي بصفة خاصة داخل الجامعة من

خلال عمله بإدارة رعاية الشباب بإحدى كليات الجامعة فقد لاحظ الكاتب عند تنفيذ الإدارة العامة لرعاية الشباب للأنشطة الترويحية لطلاب الجامعة على مدار العام الدراسي وفي ظل تواجد الطلاب في أوقات فراغهم إن هذه الأنشطة لا تتمتع بإقبال يتناسب من الطلاب الذي يتزايد عددهم في بداية كل عام دراسي ويبدو ذلك واضحا من الجدول التالي :

جدول رقم (١)

النسبة المئوية لإجمالي طلاب الأنشطة الترويحية

في بعض كليات الجامعة

م	الكلية	إجمالي الطلاب	إجمالي طلاب الأنشطة الترويحية	النسبة المئوية
١-	التربية	٨٣٢٤	٢٤٢٠	٢٩,٢٠
٢-	الحقوق	١٤١٥٩	٢٠٧٥	١٤,٦٥
٣-	الزراعة	٧٦٥	١٨٢	٢٤,١٠
٤-	الطب البيطري	١٦٩٦	٢٤٠	١٤,١٥

ومن خلال جدول(١) يتضح قلة عدد مجموع الطلاب المشاركين في الأنشطة الطلابية بالنسبة إلى المجموع الإجمالي للطلاب، وبعد انتهاء الطلاب من المحاضرات قد يتواجد أعداد كبيرة منهم في صور مجموعات لفترة طويلة من الوقت مما يدل على عدم الاستثمار الجيد لوقت فراغهم ويرى الكاتب أن هذا قد يرجع إلى قصور في الوعي ولذا وجد الكاتب اختيار موضوع الدراسة في محاولة للتعرف على دور الوعي الترويحي في ضوء وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أسيوط حتى يمكن إكساب الطلاب وعى ترويحي إيجابي تجاه ممارستهم للأنشطة الترويحية في أوقات فراغهم .

وكذلك فقد وقع اختيار الكاتب على هذا الموضوع بذاته لقلة تطرق الدراسات والأبحاث المرتبطة بدور الوعي الترويحي لطلاب الجامعة في استثمار وقت الفراغ لديهم .

٣/١ : أهمية الكتاب والحاجة إليه :

أن التقدم الهائل الذي يعيشه الأفراد الآن يظهر الكثير من المشاكل حيث يعيش العالم الآن حياة يزداد فراغ الإنسان فيها يوماً بعد يوم، مما تتطلب من رجال التربية والاجتماع مبادرة حقيقية إلى الاهتمام بالبحث والدراسة إلى علاج ناجح يؤدى إلى توجيه استخدام وقت الفراغ بصورة سليمة وذلك عن طريق التربية للفراغ والتي تعتمد برامجها على أسس التربية الترويحية والترويح . (٣٥: ٧)

ويذكر بدوى أنه قد ينتج عن سوء الاستثمار لوقت الفراغ انحطاط الأمم حيث تنتشر الجرائم وتتدهور الأخلاق، لذا أصبح لأوقات الفراغ في العصر الحديث عند الأمم المتمدنة أهمية كبيرة وأثر عظيم في حياة الفرد والجماعة، مما يتطلب قدر كبير من الممارسة الترويحية على أن نافعة وإيجابية. (٢: ٢١٢)

ومن خلال ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة خاصة لدى الطلاب المراهقين في مرحلة التعليم الجامعي تكون أكثر تميزاً وإيجابية عليهم، كما أن لها الاهتمام الأكبر في المجتمعات المتمدنة على نطاق واسع، وممارسة هذه الأنشطة هي التي تدخل المراهقين إلى المصدر الأساسي للثقافة مما يتعلق بالوعي الترويحي لديهم وتوجه سلوكهم الشخصي وتلغى عزلتهم ومن هنا لابد من أن يتعلم المراهقين الدور الايجابي لأنشطة الترويح في قضاء وقت الفراغ، ولذا فإن مرحلة المراهقة المهملة تعتبر مشكلة تواجهها الأمم خاصة بالنسبة لوقت الفراغ والترويح تجاه الممارسة والتطبيق الجيد لها.(٥٤-٢٩٥)

ولهذا فتعد دراسة دور الوعي الترويحي في استثمار وقت الفراغ من الجوانب العامة التي تفيد في دراسة وحل المشكلات التي تواجه الطلاب

وحسهم على الإقبال على ممارسة الأنشطة الترويحية بالجامعة، وترجع أهمية هذه الدراسة على تنمية الدور الايجابي للمجتمع وهى التنمية الشاملة للطلاب نفسياً وخلقياً واجتماعياً والوقوف على دور الوعي الترويحي لدى الطلاب وإسهامه في استثمار وقت الفراغ لديهم .

وقد تحقق هذه الدراسة الأهمية التطبيقية للدراسات والبحوث العلمية في مجال الترويح والتي تتعلق بالأنشطة الترويحية والتي يمكن من خلالها الاعتماد عليها في تخطيط وتنفيذ الأنشطة الترويحية داخل الحرم الجامعي مع التأكيد على أهمية الوعي الترويحي للطلاب والذي يتطلب قدر كبير من الثقافة الترويحية والمعرفة الترويحية التي تساعد بشكل إيجابي على الممارسة الجيدة.

وتفيد هذه الدراسة قطاع كبير من الشباب وخاصة طلاب الجامعات وهى تعتبر مكمل للدور التربوي التي تقوم به الجامعة بالإضافة إلى إعداد كوادر طلابية قادرة على استثمار أوقات فراغهم حتى يعود بمردود إيجابي للمجتمع وهى التنمية الشاملة للطلاب نفسياً ودينياً واجتماعياً وبدنياً.

٤/١ : المصطلحات :

- الوعي : *consciousness*

احتفاظ الفرد بما مر به من خبرات وبما حصله من معلومات وكسبه من عادات ومهارات . (٣: ٣٠٧)

- وقت الفراغ : *spare time*

الوقت غير المشغول بأي نشاط أو عمل أو أداء يتعارض مع وقت العمل باعتباره من المناشط الإنسانية التي تتعارض مع نشاط العمل مع كونه حالة عقلية ووجودية . (٣٥ : ٢٦)

الوعي الترويحي : *Role of recreation*

هو كل المعلومات والمعارف المرتبطة بالترويح والذي يكتسبها الفرد عن طريق الاستماع أو الممارسة أو القراءة أو المشاهدة بحيث تعمل كموجهات للسلوك لاستغلال وقت الفراغ .

- الترويح : *Recreation*

هو نشاط وحالة وجدانية ونمط اجتماعي منظم أو أسلوب لاستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل وهو الاختيار الإرادي للخبرة في وقت الفراغ . (١٣ : ٣٠)

- استثمار وقت الفراغ : *Inenting The Leisure*

هو توظيف أوقات الفراغ والانتفاع بها فيما يفيد الطلاب في أي ناحية من نواحي حياتهم وتجنبهم المخاطر الناجمة عن سوء استغلال تلك الأوقات . (٤٣ : ١٢)

١/٥ : الأهداف :

تهدف الدراسة إلى التعرف على "دور الوعي الترويحي في استثمار وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أسيوط" من خلال التعرف على رأى الطلاب نحو :

١- مفهوم الترويح لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين في الأنشطة الترويحية .
٢- طرق استثمار وقت الفراغ لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين في الأنشطة الترويحية .
٣- وسائل الإعلام لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين في الأنشطة الترويحية .
٤- تأثير الأنشطة الترويحية على الطلاب (النفسي والاجتماعي) .

٥- عائد الأنشطة الترويحية على الصحة لدى الطلاب .
٦- الإمكانات البشرية والمالية للطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويجية .

٦/١ : الفروض :

١- توجد فروق دالة إحصائيًا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بمفهوم الترويح لصالح الممارسين .
٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بطرق استثمار وقت الفراغ لصالح الطلاب الممارسين .
٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بوسائل الإعلام لصالح الطلاب الممارسين .
٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بتأثير الأنشطة الترويحية على الطلاب لصالح الطلاب الممارسين .
٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بالصحة لدى الطلاب لصالح الطلاب الممارسين .
٦- توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بالإمكانات البشرية والمالية لصالح الطلاب الممارسين .

الفصل الأول:
الإطار النظري
والدراســـات المرتبطـــــة

١/٢ : وقت الفراغ :

١/١/٢ : مفهوم :

يعد مصطلح وقت الفراغ مشتق من الأصل اللاتيني *Licere* ويعنى التحرر من قيود العمل أو من الارتباطات، ويعد وقت الفراغ في القرن المعاصر مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بحرية استخدام الفرد لهذا الوقت وذلك بطرق متعددة ولانهائية بالنسبة له . (٣٥ : ٢٠)

ويرى شارلز برايتيل *C. Bright bill* (٢٠٠١م) وقت الفراغ بأنه الوقت الذي يصل فيه الإحساس بالمسئولية لدى الفرد إلى أدنى مستوى ويعتبر الوقت المتبقي بعد الواجبات الحيوية الأساسية للإنسان .(٣٠ : ١٠٧)

وربما تستخدم كلمة (الفراغ) بمعنى (الوقت الحر) ولكن قد أعطى أرسطو معنى (الفراغ) بقول أن الفراغ يمثل الحرية من العمل ويرى أرسطو في تعريف آخر بأن الفراغ حالة الحرية من العمل أو الوظيفية ويؤكد أن العمل أو الجهد مناقض للفراغ، وأن حياة الفراغ مضادة لحياة تتسم بالجهد والمشقة والعمل. (١٢ : ٨٧)

وفي دراسة لماكس كابلن *M. Kaplan* (١٩٨٧م) عن وقت الفراغ قال عنه أن وقت الفراغ عملية ديناميكية عضوية لها أربعة مكونات رئيسية متداخلة وهى : (٣١ : ٨٧)

١- الحالة *Condition*

٢- الاختيار *Selection*

٣- الوظيفة *Function*

٤- المعنى *Meaning*

كما يعرف بول ويز *B. Wilz* (١٩٨٧م) "وقت الفراغ" بأنه حصة الوقت في اليوم التي لا تستعمل في مقابلة الاحتياجات الملحة أو الضرورية

لوجود الإنسان وقد أشار "ويز" أن بعض الأفراد الذين يعيشون في مستوى محدد من الاسترزاق قد لا تجد عند وقت فراغ لتوجيه جميع طاقاته نحو مواجهة واجبات المعيشة ويعد لعبهم أو راحتهم مناسبة لاسترداد الأنفاس أو استراحة قصيرة لمواصلة عملهم نحو احتياجات الحياة . (٣٣ : ١٠٧)

٢/١/٢ : مدارس وقت الفراغ :

١/٢/١/٢ : وقت الفراغ بمثابة وقت حر :

يرى "برات" *Pratt* (١٩٩٠م) وقت الفراغ بأنه "الوقت الحر الذي يتبقى من ساعات اليوم بعد حذف الوقت الذي يحتاجه الفرد لضروريات الحياة اليومية بما في ذلك النوم وربما يقضيه في الراحة أو الهدوء ويستغله حسب ما يشاء. (٢٤ : ١٧)

ويشير أرسطو إلى وقت الفراغ بأنه يمثل الحرية من العمل أو الوظيفة حيث أنه يؤكد أن العمل أو الجهد مناقض للفراغ وأن حياة الفراغ مضادة لحياة تتسم بالجهد والمشقة والعمل وأن عادة ما تستخدم كلمة الفراغ بمعنى الوقت الحر أو الوقت الفائض لدى الفرد . (١٢ : ٨٧)

ويذكر "ناشى" *Nash* أن وقت الفراغ هو الذي يتحرر فيه الفرد من الواجبات والأنشطة الضرورية ولذا فهو الوقت الذي يتبقى له بعد ذلك. (٣٠ : ١٠٧)

وقد اتفق كلاً من "جيست" و"فافا" *Geust & Fafa* (١٩٨٧م) على أن وقت الفراغ أنه هو الوقت الذي يكون فيه الفرد حراً من ارتباطات العمل أو من أية التزامات أخرى أو الاستفادة من هذا الوقت في الراحة أو الاسترخاء وممارسة أنواع من الأنشطة المختلفة قد تقوم بتطوير ذاته . (٣١ : ٢٤)

ويعتبر مبدأ الحرية خلال وقت الفراغ هو الأساس في الإبداع والخلق الإنساني، فلا يمكن إتمام عملية الإبداع الفني والأدبي إلا في جو الحرية والاستقلال بدون إلزام أو ضغوط أو فروض مملة وكل ذلك يرجع إلى طبيعة الجوانب الوجدانية في حياة البشر . (٣٣ : ١١٧)

٢/٢/١/٢ : وقت الفراغ بمثابة نشاط :

يرى "باكر" *Baker* (١٩٨٧م) أن وقت الفراغ هو مجموعة من الوظائف أو الأنشطة التي يمارسها بمحض إرادته وذلك بحثاً عن راحة أو متعة أو لغرض تنمية معلوماته وقد يكون لرفع مستوى مهاراته أو المساهمة في تقديم خدمات تطوعية للمجتمع الذي يحيط به بعد تركه لوظيفته الأساسية سواء كانت العائلية أو الاجتماعية. (٣١ : ٢٤)

ويذكر "دومازيدى" *Dumazedier* (١٩٩٨م) أن وقت الفراغ يعد نشاطاً بعيداً عن المناشط الإجبارية المرتبطة بالعمل أو بالمجتمع أو بالأسرة وأنه يفعل ما يريد ويرغب في شكل من عدة أشكال مثل الاسترخاء أو التسلية أو التدريبات الحرة أو تنمية المعرفة . (٣٥ : ٢٣)

ويشير "فريدمان" *Friedman* (١٩٨٢م) إلى وقت الفراغ بأنه النشاط الذي يختاره الفرد بكامل حريته والذي يؤديه بطريقته الخاصة الذي اعتاد عليها وبعد ذلك يتوقع منه إحساسًا بالرضا والنمو . (٣٤ : ٢٧)

٣/٢/١/٢ : وقت الفراغ بمثابة التأمل

يرى بعض الفلاسفة والباحثين في مجال وقت الفراغ أن وقت الفراغ يعد بمثابة التأمل وارتباطه بحالة عقلية وثقافية ومن هؤلاء "هاربرت ريد" *Herbert Reed* حيث يرى وقت الفراغ هو الوقت الذي نوفره للراحة والتأمل بينما يرى "بيبر" من وجهة نظره أن وقت الفراغ هو حالة تأملية وأنه يعد في مرتبة متقدمة لمناشط الحياة . (٣٥ : ٢٣).

ويشير أرسطو (٢٠٠١م) أن وقت الفراغ يوفر الفرص للتأمل باعتباره أفضل الطرق لاكتشاف الحقائق وأن التأمل يصاحبه الراحة وقد فسر أرسطو السعادة بأنها تتوفر بمجرد أن تتوفر التأمل وأن القادرين على التأمل هم أكثر الناس سعادة، ومن هذا التفسير الكلاسيكي للفراغ يعنى التأمل والإحساس بالحرية والتعلم من أجل المعرفة . (١٢ : ٨٨)

ويذكر "جوردن دال" *Gorden Dall* (٢٠٠١م) أن ما يحتاجه الإنسان من وقت فراغ اليوم لا يمكن اعتباره وقت خلو من الأعمال ولكنه خلو للروح، أي ليس بالعمل في مزيد من الهوايات ولكن شعور بالهدوء والصفاء الذي يأخذنا بعيداً عن أعمالنا المزدحمة بالتعب والإرهاق.

(٣٠ : ١١٠).

٤/٢/١/٢ : الرؤية الشمولية لوقت الفراغ :

اختلف المربون والمهتمون بدراسة أوقات الفراغ وعدم وجود اتفاق على تعريف محدد لوقت الفراغ، إلا أنهم أشاروا إلى وقت الفراغ في نقاط ثلاثة وهى :

١- الوقت غير المشغول بأي عمل أو أداء أو نشاط يتعارض مع وقت العمل وهو الوقت التي يكون فيها الفرد في حاجة إلى الشعور بوجوده وكيانه .
٢- هو شكل من أشكال النشاط الإنساني التي لا يتعارض مع نشاط العمل .
٣- حالة عقلية لنشاط إنساني . (٣٢ : ٢٦)

وهناك من يرى أنه يوجد طرق أساسية لتحديد المعنى بالمقصود بوقت الفراغ وهى :

الطريقة الأولى :

تحديد الأربع والعشرين ساعة وخصم الفترات التي لا تخصص كوقت للفراغ مثل فترات العمل والنوم والحاجات الفسيولوجية ويعد الجزء المتبقي هو وقت الفراغ للفرد . (٢٩ : ١٠٧)

وتوجد طريقة أخرى وهى الطريقة الثانية ترى :

إن وقت الفراغ ليس بالضرورة فترة من الوقت ولكن يمكن اعتباره نوعاً من نشاط وحيوية للفرد تساعد في اندماجه في عمل محدد . والطريقة الأخيرة هي التي تجمع بين التعريفين السابقين وهى رؤية وقت الفراغ لوقت خالٍ من العمل والواجبات الأخرى ويخصص للاسترخاء أو الابخاء الاجتماعي وتنمية الذات ونمو الشخصية . (٣٠ : ١٠٩، ١١٠) .

٣/١/٢ : استثمار وقت الفراغ

وبعد استغلال وقت الفراغ من الأسباب الهامة التي تؤثر تأثيراً كبيراً على تطوير ونمو الشخصية لدى الفرد، وتعتبر من المشاكل الهامة التي توليها المؤسسات والهيئات الاجتماعية القدر الكبير من العناية . (٥٢ : ١٨)

وعندما نرى اهتمام الدول والمجتمعات المختلفة بحسن استثمار وقت الفراغ فإنه يدل على عظم تأثيرها الإيجابي على الفرد، ولقد قرر المجتمع لوقت الفراغ أهمية كبيرة في الشئون التربوية والاجتماعية والاقتصادية المتصلة اتصالاً وثيقاً بوفرة الإنتاج وتطويره وبالتالي يعتمد ذلك إلى تحقيق الرخاء والرفاهية للشعوب وبالتالي إلى النهوض بالفرد والمجتمع . (٢٧ : ٢٥٨)

وترى تهاني عبد السلام (٢٠٠١م) أن الفراغ مكافأة كبيرة لأداء وظيفتنا في ذلك المجتمع ولابد من استثماره جيداً وبصورة متكاملة لأن العمل ليس نهاية في حد ذاته وأن الفرد لا يستطيع الاستمتاع بالوقت الذي يحصل عليه بعد أداء عمله المفترض عليه انجازه إلا إذا كان مجهداً أثناء عمله ولذا

يعد الفراغ ضائع بين محاولة الهرب بين عناء العمل وبين حسن استثماره هي فرصة محققة للفرد للابتكار والخلق والإبداع . (١٢ : ٨٩)

يشير "براتراندراسل" *B. Andersel* على أن الاستخدام الواعي لوقت الفراغ إنما يعد حصيلة للتربية والحضارة ويؤكد على ذلك رالف جليسر *Ralph G.* على أن اختيار طرق استثمار أوقات الفراغ إنما يعبر عن قدرة الفرد أو الجماعة أو المجتمع في التعبير عن الذات . (٣٢ : ٢٥)

واتفق كلا من فليب *Fleib* وتشارلز *Tcherles* بيوتشر وتهاني عبد السلام (١٩٩١م) على أن كل فرد في حاجة إلى أن يعد لا لشغل وظيفة فقط بل لاستثمار وقت فراغه بطريقة بناءه تعود عليه وعلى المجتمع بالفائدة، ولم يعد وقت الفراغ يدل على نسخة من الوقت بل هو شامل من الوقت ومن الواجب أن تبتكر الطرق المناسبة لشغله. (١٣ : ٥٣)

وتعد مناشط الترويح بالجامعات إحدى الطرق التربوية الهامة لتربية الطلاب إذا تسهم بدور فعال وايجابي في استثمار أوقات الفراغ وكذلك في تحقيق الرسالة التعليمية للجامعات، وتعتبر الأنشطة الترويحية في الجامعات تمارس وفقاً لأسس اختيارية تخضع لرغبة الطلاب ولاحتياجاتهم ولظروف الجامعة أو للوقت المتيسر للطالب لممارسة المناشط المختلفة للترويح .
(٣٥ : ١٩٨)

وفي دراسة قام بها دابل بوردج *D. Bordeg* استنتج منها بأن الأفراد الذين يمثلون الوظائف العليا يمارسون أنشطة ترويحية أكثر من الأفراد الذين في المراكز الأقل، ومن العجيب أنه لاحظ أنه كلما زاد الأثر الإيجابي على نوع نشاط وقت الفراغ رجع ذلك إلى زيادة في التخصص الوظيفي لدى هؤلاء الأفراد. (٣٣ : ١٤٤)

كما أن عصرنا هذا قد أطلق عليه العلماء والمفكرين كثيراً من المصطلحات ومن أهمها "عصر القلق" و"عصر الفراغ"، ولذا اهتمت الدول المتقدمة بالترويح لإدراكها بأنه يعد أفضل استثمار لوقت الفراغ حيث أنهم

وجدوا حقيقة كانت غائبة عنهم أنه كلما زاد وقت الفراغ زادت الحاجة إلى الترويح. (٣٢ : ٥٣٠)

ويشير كمال درويش ومحمد الحماحمى (١٩٨٢م) إلى تعبير الناس عن أنفسهم في فترات فراغهم قد يتوقف بدرجة كبيرة على ما اكتسبوا من قدرات تساعدهم على حسن استثمار وقضاء أوقاتهم الحرة وقد يميل الفرد إلى ممارسة أوجه النشاط المختلفة في وقت فراغه التي يعرفها وتناسب اهتمامه وقدراته والتي سبق له أن اكتسب فيها المهارة . (٣٤ : ٥٩)

ويعد استثمار وقت الفراغ يساهم بشكل واضح في تكوين الشخصية الإنسانية بل في تكوين الإنسان ككل فالطبيعة البشرية لا تشكل في وقت العمل بقدر ما تشكل بصورة أفضل خلال وقت الفراغ وذلك لظهور الشخصية الخلاقة المبدعة المتجددة واستغلالها بمميزات تنفرد عن سائر الشخصيات الأخرى . (٢٩ : ١١٥).

ويوضح كمال درويش (١٩٩٩م) أن الإنسان حالياً في هذا المجتمع يتاح له كثير من أوقات الفراغ بعيداً عن العمل الإنتاجي ولابد من أن يتم استثمار هذا الوقت في البناء المتكامل لذاته . (٢٨ : ١٣، ١٤) .

ومما زاد من أهمية وقت الفراغ تزكيه العلوم الحديثة لتلك الأهمية وتوكيدها إذا أصبح من المقرر أن شخصية الفرد يمكن دراستها وتحليلها وعلاج انحرافها بدراسة أنواع السلوك والتصرفات الخاصة بالفرد في أوقات فراغه أي عندما يكون حراً طليقاً على سجيته بعيداً عن قيود العمل والتزاماته وقياساً على ذلك يمكن تقويم حضارة الشعوب عن طريق معرفة الوسائل التي يستخدمها في قضاء وقت فراغه . (٣٧ : ١٩، ٢٠)

ويذكر محمد الحماحمى وعايدة عبد العزيز (١٩٩٨م) أن وظيفة وقت الفراغ تتضح من خلال وضوح معنى ومفهوم وقت الفراغ لدى الأفراد حتى يتم الإدراك التام للأهداف التي تتضح من المعنى وقد ينظر إلى وظيفة وقت الفراغ على أنها الترويح عن النفس والذات أو الراحة من العمل أو العزلة

الاجتماعية وقد يرجع هذا الاختلاف إلى الفلسفة التي يعتنقها الفرد أو التي يتبناها المجتمع . (٣٥ : ٢٠، ٢١)

ويشير محمد على أن الوظائف التي يقوم بها وقت الفراغ هامة وكثيرة فهي تساعد المجتمع على أن يظل محافظاً على تماسكه ويعلم الناس كيف يلعبون أدوارهم في المجتمع وكثيراً من يساعدهم في تحقيق أو إنجاز الأهداف الاجتماعية أو الجماعة . (٣٨ : ١٦٠)

٢/٢ : الترويح

١/٢/٢ : المفهوم والأهمية

منذ وجود بدأ الإنسان على وجه الأرض كان يقتصر وقته في البحث عن المأكل والملبس وأن يحمي نفسه من الحيوانات المفترسة وبمرور الزمن أصبح الإنسان يتمتع بوقت متسع بعد انتهائه من الأعمال الضرورية، فبدأ يطارد الحيوانات ويقلد الطيور، وهكذا بدأ النشاط الترويحي في حياة الإنسان. (١٢ : ١٠٢، ١٠٣).

وإذا نظرنا إلى مصطلح كلمة الترويح *Recreation* يعنى إعادة الخلق وأنه يتكون من مقطعين هامين، المقطع الأول (Re) يعنى إعادة بينما المقطع الثاني (*creation*) يعنى الخلق ويفهم أيضا مصطلح الترويح لدى الأذهان على أنه الانتعاش والتجديد . (٣٥ : ٢٩)

ويرى كلاً من كراوس وبارباتس *Krawas & Barbates* (١٩٨٧م) إلى أن الترويح نشاط وحالة إنفعالية وخبرة تظهر على الممارس أثناء مشاركته في أنشطة وقت الفراغ بدافع شخصي، كما أنها يشير إلى أن الترويح قد يرتبط في بعض الأحيان بالممارسات الوقتية أو العابرة للأنشطة.(٣١ : ٧٣)

ويشير بتلر *Batler* (١٩٨٧م) إلى أن الترويح يعد نوع من أنواع النشاط الذي يمارسه الأفراد في وقت فراغهم وهو الذي يختاره الفرد لممارسته بدافعية ذاتية والتي يكون نتائجها اكتساب الفرد لقيم بدنية وخلقية ومعرفية . (٣٢ : ٥٥)

ويذكر كمال درويش وأمين الخولى (٢٠٠١م) أن الترويح هو ظرف انفعالي ينتاب الإنسان وينتج من الإحساس بالوجود الطيب في الحياة ومن الرضا وهو يتصف بمشاعر كالإجادة والإنجاز والنجاح والسرور ويقوم بدعم الصورة الايجابية للذات وتحقيق الأغراض الشخصية وهى أنشطة مستثمرة للفراغ مقبولة اجتماعياً. (٣٠ : ١٢٢)

وترى تهاني عبد السلام (١٩٩٣م) الترويح أنه طريقة حياة وأسلوب معيشة يتميز بأنه يحوي نشاط بكافة صوره سواء كان نشاط عنيف مثل الألعاب العنيفة أو نشاط هادئ مثل سماع الموسيقى أو قراءة الكتب، ويتعدد النشاط الترويحي بتعدد اهتمامات الأفراد وعند انتقال الأفراد من ممارسة نشاط إلى آخر يوفر لديه التجديد والشعور بالسعادة مما يتطلب من الفرد أن يكون ملماً بنشاطات ترويحية كثيرة لتحقيق سمة التجديد والتطوير.

(١١ : ١٥٧، ١٥٨)

ويشير كثير من العلماء أن الأنشطة الترويحية ذات الطابع التنافسي تتيح للفرد التعبير عن هذه الميول والاتجاهات وتشبع حاجاتهم النفسية ومن ثم يمكن للفرد أن يعبر عن نفسه وذاته وعن ميوله من خلال ممارسته لهذه الأنشطة دون الحاجة عن كتبها . (٣٣ : ٢٤)

ويتفق كلاً من "بيوكر" *Buoker* و"برات" *Pratt* و"كارلسون" *Carlson* (١٩٩٠م) على أن الترويح يتعلق بألوان النشاط التي يمارسها الفرد في غير ساعات عمله، وهو يدل على أن الشخص اختار بضعة أوجه من النشاط لممارستها طوعاً نتيجة لرغبة داخلية دافعة، ولأن اشتراكه في هذه الأنشطة يمده براحة ورضا نفسي. (٢٤ : ٢٦)

٢/٢/٢ : مميزات الترويح

١/٢/٢/٢:المميزات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية.

توجد بعض المميزات الفسيولوجية التي تساعد الفرد على ممارسة الأنشطة الترويحية بشكل مؤثر وفعال وهى تتلخص في الآتي : (١٢ : ١١٨، ١١٩)

- تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم والتوافق العضلي العصبي.
- رفع مستوى الحيوية والجلد ومقاومة التعب .
- التخلص من الضغط العصبي والعمل على الراحة .
- رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة.
- التخلص من الطاقة الزائدة .
- يعتبر ممارسة الأنشطة الترويحية من أفضل وأرقى الوسائل للراحة والاسترخاء. (١٢ : ١١٨، ١١٩)

٢/٢/٢/٢ : المميزات الاجتماعية للأنشطة الترويحية:

تساعد المميزات الاجتماعية الفرد الممارس للأنشطة الترويحية في تواجده في حياة تتسم بالفعالية والبهجة والرقي (١١ : ١٦٩) .

- توفر فرص عديدة لتبادل الآراء واكتشاف ورغبات جديدة وتكوين صداقات حميمة .
- تنمية الفرد من الناحية الاجتماعية وتدعيم الاتجاهات السليمة كالعدل والصدق والتعاون .
- الشعور بالاطمئنان والثقة والتوجيه الذاتي .
- إتاحة الفرص للتدريب على اتخاذ وإصدار القرارات .
- تهيئة الفرصة للمارس للشعور بالكيان والروح الرياضية .

٣/٢/٢/٢ : المميزات النفسية للأنشطة الترويحية

توفر الأنشطة الترويحية كثيراً من المميزات النفسية منها :

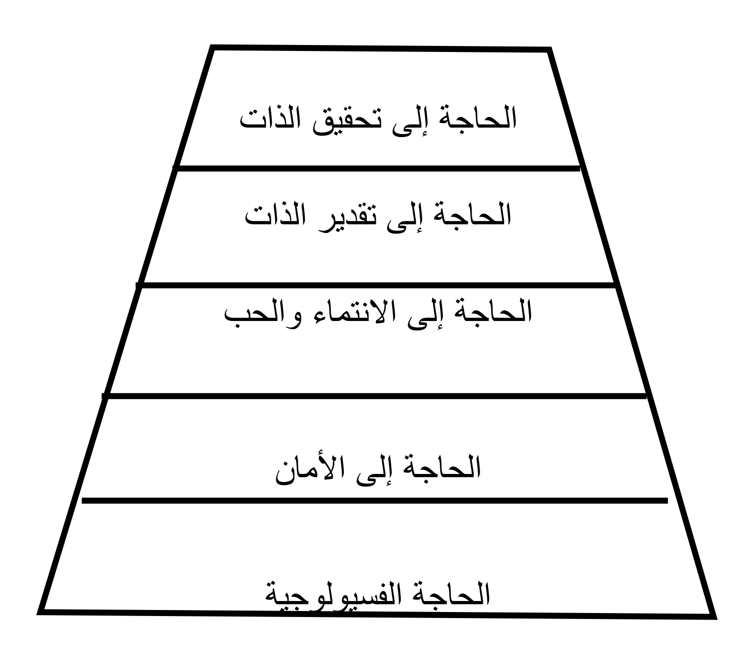
(١٢ : ١١٩، ١٢٠)

- رفع مستوى الصحة العقلية .
- عدم التمادي في أحلام اليقظة .
- التوازن بين الاستقلالية والتبعية للممارس .
- تنمية الصفات الاجتماعية كالتعاون والمنافسة .
- التخلص من الميول العدوانية في ظروف محددة مقبولة .
- تنمية النضج العاطفي لدى الممارس من خلال مواقف عديدة تنشأ أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية.
- تنمية الثقة بالنفس والقضاء على الخجل والشعور بالسعادة وتحقيق النجاح .

٣/٢/٢ : هرم ماسلو(مستويات الحاجات الإنسانية):

يرى ماسلو Maslow أن الحاجات والدوافع مرتبة ترتيباً هرمياً على أساس أهميتها ودرجة إلحاحها في الإشباع وأن الحاجة الأكثر أهمية لابد أن تشبع أولاً قبل أن تظهر حاجة أخرى أقل من السابقة أهمية. (٢١ : ١٤٩)

وقد رتب ماسلو *Maslow* الحاجات الإنسانية بطريقة تصاعدية على النحو التالي كما هو موضح في الشكل (١) .



شكل رقم (١) هرم ماسلو للحاجات الإنسانية

١- **الحاجات الفسيولوجية** : وهى تمثل في الأكل والنوم والمأوى والصحة والراحة .

٢- **حاجات الأمان**:وتشمل الأمان والتحرر من الخوف ، الوقاية من الأخطار .

٣- **الحاجات الاجتماعية** : وهى الحاجة إلى إقامة علاقات صداقة مع الآخرين والانتماء إلى جماعات مختلفة .

٤- **حاجات تقدير الذات** : وتحتوى على الحاجات المرتبطة بالثقة بالنفس والقدرة على الإنجاز والتقدير من الآخرين .

٥- **حاجات تحقيق الذات** : وهى الحاجات المتمثلة في النجاح والتعبير عن الذات والقدرة على الإبداع والابتكار .(٣٥ : ١٨٩)

٤/٢/٢ : دور الترويح في إشباع الحاجات الإنسانية :

١/٤/٢/٢ : الحاجات الفسيولوجية :

يوجد الكثير من التأثيرات الايجابية على النمو العضوي للفرد المشارك في أوجه مناشط الترويح بانتظام ومن أهم هذه التأثيرات هو الحصول على قوام معتدل ورشيق وزيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم ورفع كفاءة عمل الجهازين الدوري التنفسي وزيادة السعة الحيوية للفرد مما يساعد على الحصول على حاجاته الفسيولوجية في صحة جيدة بعيداً عن المرض أو الإرهاق . (٣٠ : ٣٧)

٢/٤/٢/٢ : الحاجات النفسية

(الحاجة إلى الأمان - الحاجة إلى الانتماء والحب)

ومن أهم الأنشطة الترويحية التي تقوم على إشباع الحاجات النفسية للفرد الحفلات والرحلات الاجتماعية ورحلات الخلاء وحفلات أعياد الميلاد، وذلك لأن رغبة الفرد للانتماء والأمن رغبة أبدية وقوية في مختلف مراحل عمره ومما يشبع الرغبة للانتماء أيضا مهرجانات الفرق الرياضية والغناء الجماعي وأندية الهواة لمختلف الأنشطة . (١٢ : ١٠٩)

٣/٤/٢/٢ : الحاجات الاجتماعية(الحاجة إلى تقديرات الذات – الحاجة إلى تحقيق الذات)

يتيح قدراً كبيراً من فرص تقدير وتحقيق الذات التي تمكن الفرد من مواجهة المصاعب والمشكلات التي يقابله الفرد في حياته، وتتمثل أنشطة الترويح التي تسهم في تقدير الذات وتحقيقها للاشتراك في الأنشطة التي تتصف بالمخاطرة ومغامرات الخلاء وهى تتيح فرص مواجهة وتحدى لأفراد آخرين حيث المنافسة الشريفة والخبرة الفعالة . (٣٠ : ١٨٩)

وعند إشباع هذه الاحتياجات التي سبق ذكرها في هرم ماسلو يكون لممارسة الأنشطة الترويحية دور هام ومؤثر في إشباع حاجات الفرد وخاصة تلك التي لا يمكن إشباعها من خلال العمل أو أثناء الالتزامات بواجبات، فالترويح له دور هام للتقليل من التوتر العصبي والنفسي والصراعات النفسية الناتجة من ظروف الحياة العصرية والتي تعد من أمراض العصر المرتبطة بالأمراض العقلية والنفسية وهى ناتجة عن كتب الرغبة في إشباع بعض الميول والاتجاهات ولذا فممارسة الأنشطة الترويحية أثناء وقت الفراغ تعيد التوازن النفسي للفرد وتحقق وتشبع الحاجات الإنسانية لديه . (٣٥ : ٣٥، ٣٦).

ولقد اتفق كلاً من تشارلز بيوتشر وتهاني عبد السلام على أن كل فرد في حاجة إلى أن يتجهز لا لشغل وظيفة معينة فقط بل أيضا لاستثمار وقت فراغه بطريقة بناءه تعود عليه بالنفع، وأن لكل فرد الحق في إشباع حاجاته سواء كانت هذه الحاجات أولية أو ثانوية. (١٣ : ٥٣)

٥/٢/٢ : الأهداف التربوية للترويح في الجامعات :

يشير كلاً من محمد الحماحمى، وعايدة عبد العزيز إلى أن التعليم له دور هام في تحقيق أهداف التربية، كما أن الترويح أهدافاً يسعى إلى تحقيقها تمشياً مع فلسفة التربية وهى :

- إشباع ميول وحاجات المتعلمين للمناشط التربوية .
- تنمية اتجاهات المتعلمين نحو مناشط أوقات الفراغ والترويح .
- تنمية حيوية المتعلمين أثناء اليوم الدراسي من خلال اشتراكهم في المناشط المختلفة للترويح .
- اكتشاف المواهب المختلفة في مجالات الترويح .
- تنمية الروابط الاجتماعية والصداقات بين المتعلمين .
- تزويد المتعلمين بالمعرفة والقيم المصاحبة للنشاط .

٣/٢ : الوعي :

١/٣/٢ : مفهوم الوعي :

يعتبر الوعي حالة سلوكية وعقلية تتكون من خلال المعطيات التي يحصل عليها الفرد من خلال ممارسته في الحياة سواء كانت تاريخية أو معاصرة على المستوى الفردي، والمستوى الاجتماعي بحيث تنعكس هذه الحالة على الفعل الاجتماعي للفرد والمجتمع ككل تجاه المعطيات السابقة التي حصل عليها من قبل . (٤٦ : ٥٣)

ويمثل الوعي الشعور الطبيعي لدى الإنسان بوجوده وبقدراته وبأعماله كما أنه هو الشعور الداخلي الذي يساعد الإنسان في الحكم على سلوكه وأعماله الشخصية، وإذا نظرنا إلى الوعي الفردي فإنه ليس مقفلاً على ذاته، بل لابد من وجود علاقات بين البشر لاستمرار وتواصل عملية الوعي بين الأفراد حتى يكون الوعي للفرد وللآخرين . (٥ : ٤٧٦)

ويعد الوعي خطوة أولى وأساسية في الجوانب الوجدانية لما يتضمنه من اتجاهات وقيم وأنه غالباً ما يكون مشبعاً بالجانب المعرفي ومع ذلك فهو ليس بالتذكر، ولكي يتم الوعي في صورته الصحيحة يكون الاهتمام بإدراك الفرد بأشياء معينة في الموقف أو الظاهرة أكثر من توجيه الاهتمام إلى الذاكرة أو القدرة على استرجاع المعلومات . (٣ : ٢٨)

ويرى عبد السميع سيد (١٩٩٣م) أنه لا يوجد ما نسميه وعياً مطلقاً وإنما الوعي هو وعى بشيء ما، فإذا أصدرنا حكماً على الوعي في فترة من الفترات بأنه وعي متخلف، فإن هذا الحكم يكون حكماً على البشر أنفسهم بالتخلف لأنهم أخفقوا في إقامة حوار مع واقعهم بالنقد والتحليل لكي يتفاعلوا مع عالمهم بما يناسبهم . (٢٢ : ٢١٤)

وقد رأى جولدمان *Goldman* (١٩٩٢م) الوعي عملية ديناميـة ومحافظة في الوقت نفسه، فهي دينامية عندما يحاول مد نشاطاته إلى العالم

من حوله ومحافظة عندما يحاول أن يحافظ على بناء أفكاره الداخلية التي يستخلصه لنفسه. (١٦ : ١٥٣)

ويذكر عادل مصطفي نقلاً عن آرون بيكو (٢٠٠٠م) أن الشخص قد يكتسب مجموعة من الآليات والتعميمات التي يمكنه بها أن يقدر مدى واقعية استجاباته في المواقف المختلفة من خلال الوعي وبمرور مراحل النمو يتبلور وعيه بخبراته المتوالية في ملاحظات واضحة لذاته تقضي في النهاية إلى أحكام عامة وتعد الملاحظات بمثابة الإطار التي من خلاله يفهم ذاته ويفهم الآخرين فهماً حقيقياً أصيلاً. (٦ : ١٢٦)

ويرى محمد الصفوة (٢٠٠٠م) أنه يمكن النظر إلى الوعي باعتباره إدراك للأحداث أو المنبهات في البيئة بالإضافة إلى فهم الظواهر المعرفية كما هو الحال بالنسبة لكثيرًا جداً من الموضوعات الأساسية في دراسة حياتنا العقلية . (٣٩ : ٩٨)

ويعتبر وعينا بالعالم من حولنا وبالأفكار التي تدور بداخلنا من شأنها أن يؤثر على إدراكنا وبالتالي يتأثر وعينا بما ندركه، ويمكن النظر إلى الوعي بلغة إدراكه كلا من الأحداث الخارجية والأحداث الداخلية للعقل، وعندما نعي بيئتنا يمكننا أن نشعر ونقرر ما ندركه ونشعر أيضا عندما نعي أفكارنا ومشاعرنا نكون قادرين على التعبير بما تتضمنه . (٢١ : ١٠٧)

وتذكر نعمة عبد الكريم نقلاً عن وليم جيمس *W. Gumes* (١٩٩٢م) أن الوعي هو أحد الطرق الفعالة التي بها يمكننا التعامل مع بيئتنا بكفاءة واختيار ما هو ملائم ويعيننا على انتقاء وجهة معينة من بين وجهات مختلفة ويساعدنا على اتخاذ القرارات والتخطيط قدماً للمستقبل، وإن عملية الوعي تمكننا من ملاحظة أنفسنا وإدراك ما يمكننا ومالا يمكننا عمله.

(٤٨ : ١٠٧)

٢/٣/٢ : أهمية الوعي :

يمثل الوعي عامل إيجابي في توجيه الممارسات الواقعية للبشر وهو نتاج للتطور الاجتماعي وهو محتوى العقل وهو كل شيء مستمد من الخبرة المباشرة مثل إدراكنا ومشاعرنا وأحاسيسنا وتصوراتنا وهو الإجمالي العام للخبرة . (٤٦ : ٣٣)

ولذلك تهتم الدول الكبرى والمتقدمة والتي نالت استقلالها بتعاظم الاهتمام بالوعي، لما أدركته من الدور الهام للوعي في فهم أوضاع المجتمع ومشكلاته وقد وضعت قدراً كبيراً من الوعي في برامجها ما يكفل الارتقاء بالوعي حتى تجعله يشارك في بناء وتشكيل مصير المجتمعات لمسايرة ركب النمط السريع للتحضر . (١٥ : ٣٥)

فيعد الوعي الآن هو حجر الأساس في حياتنا الاجتماعية التي نسعى من أجل أن نعيش فيها بصورة متميزة وواقعية، ومن ثم فإن أي تغيير في هذه الحياة يأتي نتيجة التغيير في وعى الأفراد بأبعاد القضية أو الظاهرة التي يتطلب فيها التغيير وليس عن طريق العمل فقط. (٢٦ : ٢٠)

وبالتالي يعتبر الوعي الذي يتمتع بها الأفراد يعتبر مؤشراً صادقاً على ثقافة الفرد وأن العلاقة بين الوعي والثقافة علاقة طردية . (١٧ : ٢٢)

واعتماداً على ما سبق ذكره عن الوعي فقد يقصد به هو احتفاظ الفرد بما مر به من خبرات وبما حصله من معلومات وكسبه من عادات ومهارات وبدون هذه القدرة على الوعي ما استطعنا أن نسترجع درساً أو نتعرف على أشخاص قد رأيناهم من قبل، ويعد الوعي للفرد الذي يتمتع بذاكرة جيدة شيء هام جداً تساعده على استرجاع المعلومات والمعاني والخبرات في الوقت الملائم . (٤ : ٣٠٧، ٣٠٨)

٤/٢ : الوعي الترويحي :

يكتشف الترويح كم هائل من المعارف والمفاهيم والمعلومات ولذا أصبح على ممارس الترويح أن يكون ملماً بالقدر الكافي من الثقافة النوعية المرتبطة بالنشاط الذي يمارسه ما تمكنه من الاستمتاع به بشكل كامل، وحتى يتمكن من إتقانه بالطريقة التي ترضيه، فلاعب كرة القدم الممارس للنشاط الترويحي يعرف قواعد اللعب وأدائها وبعض المعلومات عن تاريخها وسيرة أبطالها العالميين وأشهر الأندية وأهم البطولات الدولية والمحلية.

(٣٠ : ١٦٠، ١٦١)

وفي كثير من المجتمعات المعاصرة الآن يتاح لديها قدر كبير من أوقات الفراغ بعيداً عن العمل الإنتاجي ويتحتم عليها استثمارها في البناء المتكامل للفرد ونرى هنا أنه يتم النظر إلى العمل الإنتاجي وأوقات الفراغ على أنهما وحدة واحدة وأصبح استثمار وقت الفراغ بطريقة مخططة احتياج ضروري وتلعب المعلومات العلمية بين هذين العنصرين دوراً هاماً في طرق العمل التطبيقي في تنفيذها في أوقات الفراغ . (٢٨ : ١٢، ١٣)

كما يقوم الفراغ والترويح على تهيئة فرص للاستكشاف والاختراع والابتكار وتكوين الشخصية لدى الفرد تتمثل في أن الفراغ يوفر بيئة مختلفة عن بيئة العمل بيئة تدعو قوى جديدة تلعب دورها في تكشف إمكانات الفرد المدفونة وممارسة خبرات جديدة، وأن الفراغ كقوة عامل هام للتقدم والحضارة والحفاظ عليها وليس الهروب منها . (١٢ : ١٢٧)

ويعد التعليم من أهم الأنظمة الإنسانية في المجتمعات المعاصرة وتأكيد نظريات التربية الحديثة على أهمية مناشط أوقات الفراغ والترويح في العملية التربوية والتنموية، وللتعليم أهمية في تحقيق أهداف التربية وكذلك للترويح أهدافاً يسعى إلى تحقيقها تمشياً مع فلسفة التربية ومنها تنمية اتجاهات المتعلمين نحو مناشط أوقات الفراغ والترويح وإكساب المهارات والهوايات المرتبطة بهما. (٣٥ : ١٨٤).

ونظرا لأهمية التعليم في منظومة الوعي الترويحي لابد أيضا من ذكر التعلم وأهميته في إتمام الوعي الترويحي ، فمن خلال التعلم الجيد للأنشطة يتم إكساب جيد للوعي الترويحي لدى الطلاب .

ويذكر جيتس *Gutes* أن التعلم هو "عملية اكتساب وسائل إشباع دوافع الكائن الحي وحاجاته لتحقيق أهدافه متمثلاً في صور حل المشكلات (٣٠ : ٤٩).

ولكي تتم عملية التعلم لابد أن يخضع الفرد أثناء الموقف التعليمي لعدد من الشروط الأساسية التي لا يمكن أن تتم عملية التعلم بدونها وهى الدافع ويليه النضج ثم الممارسة . (٤١ : ١٤٥)

ويذكر جابر عبد الحميد (١٩٧٨م) أن للدوافع تأثيراً هاماً في عملية التعلم نحو دافعية الأفراد بأهمية شيء معين لنحفزه على تعلمه، وأن هناك عوامل أخرى ضرورية للتعلم لا يمكن أن تحدث دون مساعدة الدوافع وأن استخدام الدوافع كثيراً ما يشير بالضرورة العوامل الضرورية الأخرى . (١٤ : ١٥)

ويرى أحمد فوزي (١٩٨٠م) أن عملية النضج قد تشمل على نواحي عديدة ومنها النضج البدني والنضج العقلي والنضج الانفعالي . (١ : ٦٦)

وتعتبر الممارسة شرطاً هاماً من شروط التعلم، فالتعلم هو غير دائم نسبياً في أداء الكائن الحي وتؤدى الممارسة فيه دوراً رئيسياً، فلا يوجد تعلم بدون ممارسة الاستجابات التي تحقق اكتساب المهارة المطلوبة سواء كانت مهارة حركية أو لفظية أو عقلية . (٤٢ : ١٥٧) .

ويرى طه عبد الرحيم (١٩٩٥م) أنه يمكن الاستفادة من الترويح كنشاط لوقت الفراغ في إيجاد طرق للتوجيه السليم للطلاب الذي قد يساعد في إتمام عملية النجاح في شئون الحياة التي تحيط به . وقد يتوقف ذلك على الوعي الترويحي لدى الطلاب وإدراكهم بمدى أهمية الترويح لصالح الفرد والمجتمع. (١٨ : ٢٥).

٥/٢ : الدراسات المرتبطة

١/٥/٢ : الدراسات العربية

جدول (٢)

الدراسات العربية(ن = ١٣)

اسم الباحث	تاريخ الدراسة	العنوان	الهدف	الإجـــراءات			أهم النتائج
				المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	
مدحت شوقي طوس (٤٣)	١٩٩٠	دراسة حجم الوقت الحر لدى طلاب جامعة أسيوط ودور الأنشطة الرياضية فى استثماره	حجم الوقت الحر لدى طلاب الكليات النظرية والعملية بجامعة أسيوط ودور الأنشطة الرياضية فى قضاء واستثمار الوقت الحر لدى الطلاب	المسحي	٢٤٢٦ طالب	المقابلة الشخصية واستمارة استبيان	جميع أفراد العينة بكلياتهم المختلفة لديهم وقت حر يختلف حجمه تبعاً لنوع الدراسة
أمين الخولى مصطفى عبدالباقى (٨)	١٩٩١	مصادر المعرفة لأنشطة الترويح وأوقات الفراغ للعمال في القاهرة الكبرى	التعرف على أكثر المصادر المعرفية التي يلجأ إليها العمال في القاهرة الكبرى	الوصفي	٣٠٠ عامل	استمارة استبيان	جاءت برامج النقابات العلمية في المرتبة الأخيرة مما يؤدى إلى قلة الوعي الترويحي
عادل حسن	١٩٩١	الوعي	التعرف على	الوصفي	٥٩٠	استمارة	وجود فروق

اسم الباحث	تاريخ الدراسة	العنوان	الهدف	الإجـــراءات			أهم النتائج
				المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	
سيد (١٩)		الرياضي وعلاقته بالممارسة الرياضية لدى طلاب جامعة المنيا	أفضل مصادر الوعي الرياضي استخداماً لكلاً من الطلبة والطالبات وطبيعة العلاقة بين مصادر الوعي الترويحي ودرجة الممارسة الرياضية		طالب	استبيان	بين الممارسين وغير الممارسين في مصادر حصولهم على الوعي الرياضي لصالح الطلبة الممارسين واحتل التلفاز الترتيب الأول لجميع أفراد العينة في استخدام الوعي الرياضي
محمود إسماعيل طلبه (٤٠)	١٩٩٢	وقت الفراغ والاهتمامات الترويحية لطلية جامعة المنيا فى كل من الريف والحضر أثناء الأجازة الصيفية	المقارنة بين كل من طلبة الريف والحضر (أثناء الأجازة الصيفية) فى كل من حجم وقت الفراغ حجم الممارسة للأنشطة الترويحية	الوصفى	٥٠٠ طالب	استمارة استبيان	اختلاف حجم وقت الفراغ بين كلا من طلبة الريف والحضر فى جميع السلوكيات والأنشطة اليومية عدا العمل لكسب الرزق – اختلاف حجم ممارسة الأنشطة الترويحية بين كل من طلبة الريف والحضر عدا حجم ممارسة

اسم الباحث	تاريخ الدراسة	العنوان	الهدف	الإجـــراءات			أهم النتائج
				المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	
							الأنشطة الرياضية والفنية
إيمان محمد السيد (١٠)	١٩٩٣	الفراغ والترويح وعلاقته بالتوافق (دراسة نفسية اجتماعية لطلبة جامعة الإسكندرية)	تحديد أوقات فراغ طلاب الجامعة من وجهة نظرهم داخل الجامعة التعرف على سلوك شغل الفراغ والترويح والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة	الوصفي	٢٤٥٧	مقياس اختبار الشخصية لقياس التوافق الشخصي الاجتماعي العام	عدم وجود أثر تفاعل بين متغيري التخصص والجنس على كلاً من شغل وقت الفراغ والترويح في المجال (الرياضي – الاجتماعي – الوجداني) التوافق العام
نادية أحمد حلمى (٤٧)	١٩٩٣	بناء مقياس الوعي الثقافي الرياضي لرياضة السباحة لسباحي العموم	بناء مقياس الوعي الثقافي الرياضي لرياضة السباحة لسباحي العموم	الوصفي	١٠٠ لاعب	تصميم مقياس	إن المقياس أصبح وسيلة عملية لقياس الوعي الثقافي لرياضة السباحة لسباحة العموم
محمد صلاح حسين (٣٦)	١٩٩٤	مصادر المعرفة الترويحية لطلاب جامعة حلوان وعلاقتها	تحديد أكثر مصادر المعرفة استخداماً لطلبة جامعة حلوان	الوصفي	٣٣٨ طالب	استمارة استبيان	أكثر المصادر استخداماً التلفاز – الأصدقاء – الصحف – الأهل والأقارب

اسم الباحث	تاريخ الدراسة	العنوان	الهدف	الإجـــراءات			أهم النتائج
				المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	
		ببعض المتغيرات الدراسية					
إيمان رفعت السعيد (٩)	١٩٩٦	بناء مقياس لثقافة الترويح الرياضي لطلاب الجامعة	بناء مقياس لثقافة الترويح الرياضي لطلاب الجامعة	الوصفي	٣٤٠	استمارة استبيان	إن القياس أصبح وسيلة عملية لقياس ثقافة الترويح الرياضي لطلاب الجامعة
عبد اللطيف سيد (٢٣)	١٩٩٧	الثقافة البدنية والترويحية في مضمون المقررات الدراسية للمرحلة الإعدادية	التعرف على الثقافة البدنية والترويحية في مضمون المقررات الدراسية للمرحلة الإعدادية	الوصفي	٦١ كتاب للصفوة الأولى الثانية الثالثة الإعدادية	تحليل المحتوى استبيان مثابلة شخصية	ارتباط المناهج الدراسية في المواد المختلفة في الصف الدراسي الواحد بعضها البعض . اقتناع المؤلفين بأهمية الثقافة البدنية والترويحية
وائل عبدالوهاب السيد (٥٠)	١٩٩٧	الاهتمامات الترويحية لطلاب جامعة حلوان	حجم متوسط وقت الفراغ لطلاب جامعة حلوان	الوصفي	١٠٥٥	استمارة استبيان	يتوافر لدى طلاب جامعة حلوان وقت فراغ ٣ ساعات تقريباً و١٦ دقيقة ومتوسط أيام العطلات يومان أسبوعياً
وليد محمد صلاح الدين	٢٠٠٠	تقويم الأنشطة الترويحية	التعرف على الأنشطة المفضلة	الوصفي	٢٧٠	استمارة استبيان	الأنشطة الرياضية

اسم الباحث	تاريخ الدراسة	العنوان	الهدف	الإجـــراءات			أهم النتائج
				المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	
(٥٢)		الرياضية بالمدينة الجامعية للطلاب	والممارسة فعلاً لدى الطلاب			ومقابلة شخصية	الترويحية المتاحة لا تتناسب مع وقت فراغ أو ميول ورغبات الطلاب المقيمين بالمدن الجامعية
وليد أحمد عبدالرازق (٥١)	٢٠٠١	الوعي الترويحى الرياضى لدى معلمي التربية البدنية وتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة	التعرف على الوعى الترويحى الرياضى لدى معلمى التربية البدنية وتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة	الوصفي	٨٧ معلم ١٢٥٠ تلميذ	استمارة استبيان	وجود وعى ترويحي رياضى لدى المعلمين عدم وجود وعى ترويحى رياضى لدى التلاميذ المرحلة الإعدادية
مصطفى هاشم (٤٥)	٢٠٠٣	الأنشطة الطلابية وعلاقتها بكل من التفكير الابتكارى وسمات الشخصية والتحصيل الدراسى لدى طلاب جامعة أسيوط	التعرف على الأنشطة الطلابية وعلاقتها بكل من التفكير الابتكارى وسمات الشخصية والتحصيل الدراسى لدى طلاب جامعة أسيوط	الوصفى	٧٢٠	مقياس القدرة على التفكير الابتكارى اختبار التحليل الاكلينيكى لسمات الشخصية استبيان	هناك فروق دالة احصائياً بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية فى القدرات الابتكارية وعوامل سمات الشخصية والتحصيل الدراسى لصالح الممارسين

٢/٥/٢ : الدراسات الأجنبية

جدول (٣)
الدراسات الأجنبية (ن = ٥)

اسم الباحث	تاريخ الدراسة	العنوان	الهدف	الإجـــراءات: المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	أهم النتائج
ليوهندرى Leo. Hendry دوجلاس مار Douglas Marr(53)	١٩٨٥	التربية لوقت الفراغ ووقت الفراغ الشبابى	مسح عام لتسهيلات المدارس واستخدامات التربية لوقت فراغ لدى تلاميذ الصف الرابع فى احدى المناطق	الوصفى	١٤٣ تلميذ	المقابلة الشخصية الاستبيان	عدم وجود اختلاف فى التسهيلات بين المدارس الكبيرة والمدارس عدم ممارسة التلاميذ لأنشطة وقت الفراغ نتيجة الكسل والعمل والافتقار لتشجيع الوالدين
باربرا وادى Wade Barbara (55)	١٩٩١	نموذج الطبيعة كيفية قضاء الطلاب فى حاجة ولاية بتسلفانيا لوقت فراغهم خارج تنظيمات الدراسة		الوصفى	٣٦٧ طالب طالبة	استبيان	٨٢% من الطلاب يقضون ٢٠ ساعة فى الاستذكار ٤٧% من الطلاب يقضون ٥

اسم الباحث	تاريخ الدراسة	العنوان	الهدف	الإجـــراءات			أهم النتائج
				المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	
							ساعات لمشاهدة T.V. ٦٦% يقضون ساعتين أسبوعياً فى ممارسة الأنشطة الرياضية
راغب منير Ragab Monier (٥٧)	١٩٩٣	الترويح الجامعى وتفهم الطلاب بالعبئ الأكاديمى	العلاقة بين المشاركة فى الترويح الجامعى والرضا النفسى لوقت الفراغ العبئ الأكاديمى	المسحى	٣٤٣طالب	استبيان	الطلاب المشاركين فى أنشطة الترويح الجامعى هم أقل معاناه من الضغط الأكاديمى هم أيضا أعلى الطلاب رضا نفسى عن أنشطة وقت الفراغ
ريتشارد كراوس Richard Kraus (٥٤)	١٩٩٤	مستقبل وقت الفراغ لمواجهة التحديات	التعرف على التحديات التى سوف تواجه خدمات وقت الفراغ لأصحاب المهن فى سنة ٢٠٠٠	المسحى	--	تحليل الوثائق استمارة استبيان	هناك ٦ تحديات تواجه خدمات وقت الفراغ وهى أثر تعدد الثقافات، القلق البيئى، التربية لوقت الفراغ، خلاف فى أهداف خدمات وقت

اسم الباحث	تاريخ الدراسة	العنوان	الهدف	الإجـــراءات			أهم النتائج
				المنهج	العينة	أدوات جمع البيانات	
							الفراغ والاستراتيجية، التناسق القوى والنمو المهنى، القدرة على رؤية العمل وفقا لأهميته النسبية
مالبى Melby J. (٥٦)	١٩٩٩	المفاهيم والاتجاهات والمعتقدات الاجتماعية والسلوك المعتمدة على عامل البيئة والصحة والمشاركة فى الأنشطة الترويحية	التعرف على المعتقدات والمفاهيم والاتجاهات والسلوك نحو الأنشطة الترويحية باستخدام نظرية كلا من أجذن Ajzen وفيشبن Fishbin		٧٥ فرد	نظرية أجذن وفيشبن	البيئة والسلوك القديم والمعتقدات لها التأثير الأكبر على اتجاهات الممارسين نحو الأنشطة الترويحية الخلوية

٦/٢ : التعليق على الدراسات المرتبطة

من خلال العرض السابق للدراسات والبحوث المرتبطة بموضوع الدراسة أنها تناولت الوعي الترويحي ووقت الفراغ وطلاب الجامعات، وقد استفاد الكاتب من مراجعة هذه الدراسات في الآتي :

- الإطلاع على الإطار النظري المرتبط بموضوع الكتاب .
- التعرف على الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسات .
- الصعوبات التي تواجد الدراسات المرتبطة في عملية التطبيق .

١/٦/٢ : العينة :

إن الدراسات المرتبطة كانت العينة التي وقع الاختيار عليها من طلاب الجامعات الذين هم يمثلون العينة المستهدفة في الدراسة .

٢/٦/٢ : المنهج المستخدم :

استخدمت معظم الدراسات المرتبطة التي ذكرت سابقاً المنهج الوصفي والدراسة الحالية استفادت من العرض السابق للمناهج المستخدمة ورأت أن المنهج الوصفي هو الذي يناسب استخدامه في تطبيق الدراسة .

٣/٦/٢ : أدوات جمع البيانات

استخدمت أغلب الدراسات استمارات الاستبيان كأداة لجمع البيانات، ولما كانت الدراسة الحالية مستخدمة المنهج الوصفي سوف يكون من أفضل الأدوات التي يمكن الاعتماد عليها لجمع البيانات هي استمارة الاستبيان .

٤/٦/٢ : نتائج الدراسات المرتبطة

توصلت دراسة مدحت شوقا طوس (١٩٩٠) إلى أن جميع أفراد العينة بكلياتهم المختلفة لديهم وقت حر يختلف حجمه تبعاً لنوع الدراسة الخاصة بالطلاب، واتفق على ذلك وائل عبد الوهاب (١٩٩٧) أن يتوفر لدى طلاب جامعة حلوان وقت فراغ ٣ ساعات تقريباً و١٦ دقيقة، لما توصلت

دراسة محمود إسماعيل طلبه (١٩٩٢) إلى اختلاف حجم ممارسة الأنشطة الترويحية بين كلا من طلاب الريف عدا حجم ممارسة الأنشطة الرياضية والفنية، كما توصلت دراسة وليد محمد صلاح (٢٠٠٠) إلى أن الأنشطة الرياضية الترويحية المتاحة لا تتناسب مع وقت فراغ وميول ورغبات الطلاب المقيمين بالمدن الجامعية وتوصلت دراسة عادل حسن سيد (١٩٩١) إلى وجود دالة إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين في مصادر حصولهم على الوعي الرياضي لصالح الطلبة الممارسين واحتل التلفاز الترتيب الأول لجميع أفراد العينة في استخدام الوعي الرياضي، واتفق على ذلك دراسة محمد صلاح حسنين (١٩٩٤) أن أكثر مصادر المعرفة الترويحية استخداماً هي التلفاز ثم الأصدقاء ثم الأصدقاء والصحف والأهل والأقارب وتوصلت دراسة مصطفى هاشم (٢٠٠٣) أن هناك فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الطلابية في القدرات الإبتكاريه وعوامل سمات الشخصية والتحصيل الدراسي لصالح الطلاب الممارسين وتوصلت دراسة بابرا وادى *Barbara Wade* (١٩٩١) إلى أن ٨٢% يقضون ٢٠ ساعة في الاستذكار و٤٧% من الطلاب يقضون ٥ ساعات لمشاهدة T.V و٦٦% يقضون ساعتين أسبوعياً فى ممارسة الأنشطة الرياضية، كما توصلت دراسة جرمن وراشيل *Germen & Reacheal* (١٩٩٥) ١٧,٧ يشاركون بدرجة متوسطة في الأنشطة الطلابية وأن الطلاب المثقفين يشاركون بشكل قوى وخاصة في جماعات التميز الأكاديمي والأنشطة الرياضية والموسيقية .

الفصل الثاني:

الإجراءات

١/٣ : المنهج :

وفقاً لطبيعة المشكلة وأهدافه تم استخدام المنهج الوصفي .

٢/٣ : المجتمع :

يمثـــل مجتمـــع البحـــث طـــلاب جامعـــة أســـيوط للعـــام الدراسي٢٠٠٥/٢٠٠٦م .

٣/٣ : العينة : تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية مـن طـلاب جامعـة أسـيوط ويمثلـون (٨) كليـات وهـم (التربيـة، الصيدلة، الهندسة، خدمة اجتماعية، تجارة، حقوق، الآداب والطب البيطري) .

جدول رقم (٤)

حجم العينة وتوزيعها على الكليات قيد البحث (ن = ٧٥٧)

م	الكليات	ممارسين	غير ممارسين	مجموع
١-	كلية الطب البيطرى	٣٤	٤٦	٨٠
٢-	كلية الصيدلة	٤١	٣٩	٨٠
٣-	كلية الهندسة	٤٦	٥٤	١٠٠
٤-	كلية الخدمة الاجتماعية	٤٤	٥٦	١٠٠
٥-	كلية الآداب	٤٧	٥٣	١٠٠
٦-	كلية التجارة	٤٣	٥٤	٩٧
٧-	كلية التربية	٤٩	٥١	١٠٠
٨-	كلية الحقوق	٤٧	٥٣	١٠٠

المجموع	٣٥١	٤٠٦	٧٥٧

كما هو موضح بالجدول تم اختيار ثمان كليات وكان عدد الممارسين منهم (ن = ٣٥١) وغير الممارسين منهم (ن = ٤٠٦) وكان مجموع الطلاب ككل (ن = ٧٥٧) .

٤/٣ : أدوات جمع البيانات

استخدمت في جمع البيانات الأدوات الآتية :

١- تحليل الوثائق والمراجع .

٢- المقابلات الشخصية .

٣- استمارة استبيان .

١/٤/٣ : خطوات إعداد الاستبيان

وفيما يلي توضيح الخطوات التي اتبعها الكاتب في بناء استمارة الاستبيان .

١/١/٤/٣ : إعداد صورة مبدئية للاستبيان

من خلال القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة ومن خلال توجيهات السادة المشرفين قام الكاتب بإعداد استمارة في صورتها المبدئية كالآتي :

أ - تحديد المحاور الافتراضية للاستمارة وهم ثماني محاور .

ب – عرض المحاور على مجموعة خبراء (٦ خبراء) لإضافة أو حذف أو تعديل أي محور من تلك المحاور، والجدول التالي يوضح المحاور التي اشتملت عليها استمارة الاستبيان في صورتها الأولية :

جدول رقم (٥)
محاور الاستبيان في صورتها الأولية

م	المحور	موافق	غير موافق	النسبة المئوية
١-	مفهوم الترويح	٦	-	١٠٠%
٢-	الوعي الترويحي واستثمار وقت الفراغ	٣	٣	٥٠%
٣-	طرق استثمار وقت الفراغ	٦	-	١٠٠%
٤-	الإعلام والوعي الترويحي	٥	١	٨٣%
٥-	تأثير الأنشطة الترويحية على الطلاب	٥	١	٨٣%
٦-	الصحة والوعي الترويحي	٦	-	١٠٠%
٧-	الإمكانات والوعي الترويحي	٥	١	٨٣%
٨-	الدين والوعي الترويحي	٣	٣	٥٠%

تم اختيار المحاور التي حصلت على نسبة (٨٠%) فأكثر وبذلك قد اتفق الخبراء على (٦) محاور واستبعاد محورين وهم :

١- الوعي الترويحي واستثمار وقت الفراغ .

٢- الدين والوعي الترويحي .

٢/١/٤/٣:تحديد محاور الاستبيان من خلال عرضها على الخبراء :

أ - اتفق الخبراء على أن عدد المحاور (٦) محاور تم استبعاد المحاور التي حصلت على أقل من ٨٠% .

ب – قام الكاتب بوضع عبارات داخل كل محور حيث بلغ عدد العبارات (١٢٠) عبارة بواقع (٢٠ عبارة) في كل محور ثم عرضت على الخبراء للإدلاء برأيهم .

٣/١/٤/٣ : الاستبيان في صورته النهائية:

تم إعداد استمارة الاستبيان في صورتها النهائية بعد استبعاد العبارات وهم ثلاثة التي حصلت على أقل من ٨٠% والجدول الآتي يوضح محاور الاستمارة في صورتها النهائية .

جدول (٦)

الاستبيان في صورته النهائية

م	المحاور	عدد المفردات	النسبة المئوية
١-	مفهوم الترويح	١٩	٨٧%
٢-	طرق استثمار وقت الفراغ	١٨	٨٤%
٣-	الإعلام والوعي الترويحي	٢٠	٨٣%
٤-	تأثير الأنشطة الترويحية على الطلاب	٢٠	٨٨%
٥-	الصحة والوعي الترويحي	٢٠	٨٦%
٦-	الإمكانات والوعي الترويحي	٢٠	٨٣%
	المجموع	١١٧	

وقد تم حذف العبارات من المحاور كالآتي :

١- عبارة رقم (١١) في المحور الأول .
٢- عبارة رقم (٩)، (١٢) من المحور الثاني .

٤/١/٤/٣ : الدراسة الاستطلاعية

قام الكاتب بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من الطلاب بلغ عددها (٣٠) طالب وطالبة في الفترة من ٢٠٠٦/١/٢ حتى ٢٠٠٦/١/١٧ .

١- تم تطبيق الاستمارة على عينة الدراسة الاستطلاعية في ظروف مناسبة وملائمة للإجابة على استمارة الاستبيان وهم عينة خارج عينة الدراسة قوامها (٣٠) مفحوص .
٢- بعد خمسة عشر يوماً تم تطبيق استمارة الاستبيان على نفس العينة .

وقد استفاد الكاتب من تطبيق الدراسة الاستطلاعيةعلى الطلاب إلى ما يلي :

١- التأكد من صدق موضوعية استمارة الاستبيان .
٢- إيجاد معامل الثبات للاستبيان حيث استخدم الاختبار وإعادة الاختبار .
٣- زمن تطبيق استمارة الاستبيان على عينة الدراسة وهو يتراوح ما بين ١٠ إلى ١٥ دقيقة وهو زمن يراه الكاتب مناسباً للإجابة على استمارة الاستبيان .

٥/١/٤/٣ : صدق استمارة الاستبيان :

- صدق المحتوى:-

قام الكاتب عرض الاستمارة في صورتها النهائية على عدد من السادة المختصين بلغ عددهم (٦) خبراء ، وقد أبدوا مجموعة من الملاحظات تم إجراء التعديلات اللازمة في ضوئها.

- صدق الاستمارة :

من خلال حساب الاتساق الداخلي بمعاملات الارتباط بين العبارات وبين كل محور، قام الكاتب بحساب الاتساق الداخلي لمفردات الاستمارة وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين العبارات ومجموع المحور .

ويوضح الجدول التالي الاتساق الداخلي لمحاور ومفردات الاستمارة.

جدول رقم (٧)

الاتساق الداخلي ومفردات الاستمارة للمحور الأول والثاني والثالث (ن=٣٠)

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث	
م	ر	م	ر	م	ر
١	٠,٥٣٧	١	٠,٤٦١	١	٠,٤٨٢
٢	٠,٤٥٦	٢	٠,٤٤٢	٢	٠,٥٧٠
٣	٠,٤٨٢	٣	٠,٣٨٠	٣	٠,٦٦٨
٤	٠,٣٨٨	٤	٠,٦٧٥	٤	٠,٤٥٢
٥	٠,٥٣٨	٥	٠,٥٢٢	٥	٠,٦٣٢
٦	٠,٤٧٧	٦	٠,٥١٤	٦	٠,٥٦٢
٧	٠,٥٨١	٧	٠,٤٥٢	٧	٠,٥١١
٨	٠,٤٤٧	٨	٠,٥٣٥	٨	٠,٦١٥
٩	٠,٥٦٢	٩	٠,٥٢٠	٩	٠,٤٣٨

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث	
م	ر	م	ر	م	ر
١٠	٠,٦٦٥	١٠	٠,٦٤٦	١٠	٠,٥١٤
١١	٠,٦٢٠	١١	٠,٤٢٥	١١	٠,٦٨٠
١٢	٠,٤٣٨	١٢	٠,٥٣٨	١٢	٠,٤٠٤
١٣	٠,٤٢٥	١٣	٠,٣٩٧	١٣	٠,٦٣٠
١٤	٠,٦٤٢	١٤	٠,٤٧٣	١٤	٠,٥٢٠
١٥	٠,٥٩٠	١٥	٠,٤٨٥	١٥	٠,٥٣١
١٦	٠,٥٨٥	١٦	٠,٣٦١	١٦	٠,٤٥٧
١٧	٠,٣٩١	١٧	٠,٥٧٢	١٧	٠,٣٧٦
١٨	٠,٦٨٩	١٨	٠,٥٦٣	١٨	٠,٤١٢
١٩	٠,٦٦٧			١٩	٠,٥٨٧
				٢٠	٠,٤٣٥

- قيمة دلالة معامل الاتساق عند مستوى معنوي (٠,٠١)= (٠,١٩٥)

- ثبات الاستمارة :

قام الكاتب بحساب ثبات الاستمارة بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار بفاصل زمني قدره خمسة عشر يوماً باستخدام معامل الارتباط على عينة الدراسة الاستطلاعية ممثلة خارج عينة الدراسة .

والجدول الآتي يوضح معامل ثبات محاور الاستمارة .

جدول رقم (٨)

معامل الارتباط بين الاختبار الأول والاختبار الثاني لمحاور استمارة الاستبيان (ن = ٣٠)

م	المحاور	الاختبار الأول		الاختبار الثاني		قيمة (ر)	مستوى الدلالة
		م	ع	م	ع		
١-	المحور الأول	١٤,٢	٢,١١	١٤	٢,٣	٠,٧٠٤	**
٢-	المحور الثاني	٦,٢٤	٧,٥	٦,١٣	٢,٥	٠,٦٢٧	**
٣-	المحور الثالث	٣٤,٦	١,٤	٣٤,٣	٢,٧	٠,٧٨٥	**
٤-	المحور الرابع	٢١,٣	١,٣٢	٢١	١,٣٣	٠,٦٧٦	**
٥-	المحور الخامس	١٥,٨	٢٢,٤	١٥,٦	١,٧	٠,٧٢٧	**
٦-	المحور السادس	٩,٧	٨,٢	٩,٢	٧,٩	٠,٦٩٠	**
	الدرجة الكلية	١٠١,٨٤	٧,١٢	١٠٠,٢٣	٨,٣	٠,٧٨٥	

- قيمة دلالة معاملات الارتباط عند مستوى معنوي (٠,٠٥)= (٠,٣٥٤)

جدول (٩)

الاتساق الداخلي لمحاور ومفردات الاستمارة

للمحور الرابع والخامس والسادس (ن = ٣٠)

المحور الرابع		المحور الخامس		المحور السادس	
م	ر	م	ر	م	ر
١	٠,٣٨٧	١	٠,٦٢١	١	٠,٣٨٥
٢	٠,٥٣٢	٢	٠,٤٥٣	٢	٠,٤٩٠
٣	٠,٤٥٢	٣	٠,٤٢١	٣	٠,٣٩١
٤	٠,٦٥٤	٤	٠,٥٨٧	٤	٠,٥٢٦
٥	٠,٥٤٠	٥	٠,٤٢٥	٥	٠,٥٢٦
٦	٠,٥٣٥	٦	٠,٥٢٦	٦	٠,٤٣٥
٧	٠,٤٥٢	٧	٠,٥٣٦	٧	٠,٣٦٩
٨	٠,٥١٤	٨	٠,٤٧٣	٨	٠,٥٠٦
٩	٠,٥٢٢	٩	٠,٣٣٦	٩	٠,٣٩٦
١٠	٠,٦٧٥	١٠	٠,٥٤٧	١٠	٠,٣٨٣
١١	٠,٥١٧	١١	٠,٤١٧	١١	٠,٥٧١
١٢	٠,٤٦٢	١٢	٠,٥٨١	١٢	٠,٣٨٢
١٣	٠,٣٧٦	١٣	٠,٤٣٣	١٣	٠,٤٠٥
١٤	٠,٥٢٤	١٤	٠,٥١٨	١٤	٠,٥٢٦

المحور الرابع		المحور الخامس		المحور السادس	
م	ر	م	ر	م	ر
١٥	٠,٤٥٢	١٥	٠,٤٦٧	١٥	٠,٤٨٢
١٦	٠,٣٦٥	١٦	٠,٣٨١	١٦	٠,٥١٩
١٧	٠,٥٤٣	١٧	٠,٦٩٨	١٧	٠,٤٤٨
١٨	٠,٤٥٢	١٨	٠,٦٧٥	١٨	٠,٥٨٨
١٩	٠,٥٣٨		٠,٤٣٣	١٩	٠,٤٧٣
٢٠	٠,٤١٢		٠,٦٤٢	٢٠	٠,٤٤٩

- قيمة دلالة معاملات الارتباط عند مستوى معنوي (٠,٠٥)= (٠,٣٥٤)

- تطبيق الاستمارة :

تم تطبيق الاستمارة في صورتها النهائية على طلبة وطالبات جامعة أسيوط في الفترة من ٢٠٠٦/٢/١٨م إلى ٢٠٠٦/٦/٢٠م وقد اتبع الكاتب الخطوات التالية لتطبيق الاستمارة على الطلاب .

- إعداد خطة زمنية لتوزيع الاستمارة على جميع طلاب الكليات التي تم اختيارها لعينة الدراسة .
- قام الكاتب بالتوجه إلى إدارات رعاية الشباب بالكليات والاستعانة بالسادة الزملاء الأخصائيين المتواجدين في الكليات التي وقع عليها الاختيار.
- قام الكاتب بتجميع الاستمارات بعد توقيع إجابات الطلاب عليها وإعدادها للمعاملات الإحصائية الخاصة بها.

- الأسلوب الإحصائي :

- اختبار مربع كا^{2} لدلالة الفروق بين المتوسطات .
- النسبة المئوية .
- معامل الارتباط (بيرسون) .
- تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار *Re-Test* .

الفصل الثالث :
عرض النتائج
وتفسيرها ومناقشتها

يتنـاول الكاتـب فـي هـذا الفصـل عـرض وتفسـير النتـائج الخاصـة باستمارة الاستبيان من خلال المعالجات الإحصـائية لبيانـات الدراسـة وسـوف يتم عرض وتفسير النتائج في ضوء الفروض التي وضعها الكاتب.

١/٤- الفرض الأول :

١/١/٤ – عرض وتفسير النتائج :

لتحقيق الفرض الأول والذي ينص على أنه "توجد فروض دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بمفهوم الترويح لصالح الطلاب الممارسين".

ويوضـح جـدول (١٠) التوصـيف الإحصـائي لدلالـة الفـروق بـين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية ويتضح من وجود فروق دالة إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بمفهوم الترويح لصالح الممارسين للأنشطة الترويحية حيث أن مفهوم الترويح يرتبط لدى الطلاب بحالة من الشعور بالرضا والسعادة أثناء الممارسة لما له من نشاط يتقبله المجتمع ويخضع لتقاليده وعاداته ويشبع رغبة الإنسان في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار .

جدول رقم (١٠) دلالة الفروق بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين

للأنشطة الترويحية في الوعي بمفهوم الترويح (ن = ٧٥٧)

م	الطلاب الممارسين ن = ٣٥١			الطلاب غير الممارسين ن = ٤٠٦			كا٢	الدلالة
	موافق	إلى حد ما	غير موافق	موافق	إلى حد ما	غير موافق		
١	٣٠٣	٤٦	٢	٢٢٩	١٣٨	٣٩	٨٦,١٤	**
٢	٢١٦	١١٥	٢٠	١٥٦	١٨٣	٦٧	٤٦,٨٣	**
٣	٢٧٧	٥٤	٢٠	٢٠٩	١٤٠	٥٧	٦١,٧٤	**
٤	٢٦٠	٨٢	٩	١٩٥	١٥٧	٥٤	٦١,٢٩	**
٥	٢٦٠	٧٨	١٣	٢٠٢	١٥٣	٥١	٥٠,٤٦	**
٦	٧١	٥٥	٢٢٥	٩٩	١٤٢	١٦٥	٤٨,٥٢	**
٧	٢٨٤	٥٢	١٥	١٨٤	١٣٢	٩٠	١٠٦,٢٨	**
٨	٢٢٩	٧١	٥١	١٦٤	١٥٩	٨٣	٤٨,٣٢	**
٩	٣٩	٦٤	٢٤٨	٧٥	١٢٦	٢٠٥	٣١,٨٥	**
١٠	٢١١	٩٠	٥٠	١٣٢	١٤٣	١٣١	٦٢,٨٣	**
١١	٦٣	٦١	٢٢٧	٩٨	١٤٧	١٦١	٥٠,٦٦	**
١٢	٢٤٩	٧٤	٢٨	١٨٥	١٤٤	٧٧	٥١,٠٦	**
١٣	٢٣١	٧٧	٤٣	١٥٩	١٧٢	٧٥	٥٤,٥	**

م	الطلاب الممارسين ن = ٣٥١			الطلاب غير الممارسين ن = ٤٠٦			كا^2	الدلالة
	موافق	إلى حد ما	غير موافق	موافق	إلى حد ما	غير موافق		
١٤	٢١٨	١١٢	٢١	١٥١	١٨٢	٧٣	٥٣,٨٨	**
١٥	٢٤٨	٧٠	٣٣	١٨٧	١٤٢	٧٧	٤٦,٨٥	**
١٦	٢٣٤	٨٨	٢٩	١٦٨	١٧٧	٦١	٤٨,٣٦	**
١٧	٢٦٣	٧٧	١١	١٩٦	١٧٠	٤٠	٥٧,٥٩	**
١٨	٢٦٠	٧٠	٢١	٢٠١	١٦٤	٤١	٤٨,٠٢	**
١٩	٢٤٤	٧٨	٢٩	١٨٢	١٧٢	٥٢	٤٧,١٥	**

** قيمة كا^2 (٢٠٥٨) دالة عند (٠,٠١)

يرجع الكاتب ذلك إلى إدراك الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية بمدى أهمية الترويح ومعرفة مفهومه الصحيح الذي يساعدهم في الممارسة الصحيحة والفعالة للأنشطة المختلفة.

ويرى الكاتب أن اتفاق آراء الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية في وعيهم بمفهوم الترويح ووجود دلالة إحصائية الدلالة الإحصائية لديهم بفارق عن الطلاب غير الممارسين في كون الترويح يهتم بإشباع ميول وحاجات الأفراد إلى إثبات وتأكيد الذات والتجديد والانتعاش كنتيجة لممارسة الأنشطة الترويحية وأن الترويح يعمل على إظهار المواهب المتميزة لدى الطالب الممارس ويكون لديه حالة وجدانية ونمط اجتماعي منظم في كون الأنشطة الترويحية تتمتع بالتنوع والتشويق وهو نشاط فعال يساعد الطلاب على التخلص من الضغوط النفسية التي تسببها الدراسة .

٢/١/٤ ـ مناقشة النتائج :

تتفق هذه النتائج من كلا من محمد الحماحمى وعايدة عبد العزيز (١٩٩٨) (٣٥) أن الترويح نشاط بناء يساهم في تنمية وتطوير شخصية الفرد من خلال المشاركة في ممارسة مناشطه المختلفة ويجلب السرور والمرح والسعادة إلى نفوس الممارسين لمناشطه نتيجة للتعبير عن الذات والإبداع في النشاط مع مراعاة عدم الإضرار بمشاعر الغير.

وتذكر تهاني عبد السلام أن الترويح بمثابة السعادة التي ينشدها كل فرد مهما اختلف في الجنس واللون والعقيدة وتعد السعادة مظهر من مظاهر الحياة المتزنة والترويح له مكانة مميزة في جعل الحياة متزنة بين العمل والراحة، فتكتمل الحياة في معناها وتزداد في رونقها بالترويح وتصبح أكثر بهجة وسرور. (١١ ــ ١٥٦)

وكذلك إدراك الطلاب الممارسين ووعيهم الترويحي لمفهوم الترويح يساعدهم على الاستثمار الجيد لوقت الفراغ الذي يمثل حالياً جزءاً هاماً من حياة الفرد بصفة عامة وحياة الطلاب بصفة خاصة حيث الممارسة السليمة للأنشطة في وقت فراغ حر يعود على الطلاب بالشعور بالسعادة والتجديد والانتعاش وإشباع الميول والحاجات وكذلك التخلص من الضغوط النفسية والاعتماد على الذات في الشئون والأعمال.

وتوضح الدراسة أهمية الوعي بمفهوم الترويح فيما يختص بممارسة أنشطة الترويح في أوقات الفراغ بما يتفق مع محمد الحماحمى وكمال درويش (٢٠٠١) (٣٠) مما يساعد ذلك في تكوين الشخصية الإنسانية بقدر كبير وأن الترويح أصبح ضرورة في المجتمعات المعاصرة ولذا لزم على القائمين عليه توضيح مفاهيمه ومهاراته واتجاهاته بأفضل الطرق التربوية سواء كان من خلال منهج مدرس أو عن طريق ممارسة الأنشطة المختلفة المتعلقة بالترويح.

ويتضح من آراء الطلاب الممارسين أن مفهوم الترويح يتكون من مجموعة من الأنشطة يمكن ممارستها في وقت الفراغ وأن الطلاب التي تمارس الأنشطة الترويحية تتمتع بصحة جيدة تساعدهم على إظهار المواهب المتميزة وتنمية الاعتماد على الذات في كل شئونهم وأعمالهم عند الاختلاط مع أقرانهم من الطلاب ويبدو ذلك واضحاً عند التعاملات البشرية والإنسانية مع الآخرين سواء كانت أثناء ممارسة الأنشطة أو أثناء أوقات الراحة .

وبذلك يتحقق الفرض الأول وهو وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بمفهوم الترويح لصالح الطلاب الممارسين .

٢/٤- الفرض الثاني

١/٢/٤ – عرض وتفسير النتائج :

في ضوء الفرض الثاني الذي قام الكاتب بوضعه وينص على "توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين في الوعي بطرق استثمار وقت الفراغ لصالح الطلاب الممارسين.

والجدول الآتي يوضح دلالة الفروق بين الطلاب الممارسين والغير الممارسين في الوعي بطرق استثمار وقت الفراغ جدول رقم (١١).

جدول رقم (١١)

دلالة الفروق بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بطرق استثمار وقت الفراغ (ن = ٧٥٧)

م	الطلاب الممارسين ن = ٣٥١			الطلاب الغير ممارسين ن = ٤٠٦			كا^2	الدلالة
	موافق	إلى حد ما	غير موافق	موافق	إلى حد ما	غير موافق		
١	١٨٩	١١٨	٤٤	١٦٦	١٦٨	٧٢	١٣,٠٦	**
٢	١٦٢	١٠٠	٥٩	١٣٢	١٤٨	١٢٦	٥,٦٦	*
٣	١٩٠	١١٧	٤٤	١٧٥	١٤٤	٨٧	١٣,٦	**
٤	١٤٢	١٣٧	٧٢	١٢٠	١٥٨	١٢٨	١٥,١١	**
٥	١٤٢	١٢٢	٨٧	١٢٦	١٤٣	١٣٧	٩,٨٣	**
٦	١٨٤	١٣٢	٥٢	٧٥	١٥٠	١٢٦	٥,٦٦	**
٧	١٨٤	١٠٨	٥٩	١٤٩	١٥٨	٩٩	١٩,٣	**
٨	١٨٠	١٠٢	٦٩	١٣٠	١٥٦	١٢٠	٥,٦٦	*
٩	١٧٩	١٢٦	٤٦	٧٦	١١٩	٢١١	١٤,٤٥	**
١٠	١٧٤	٩٧	٨٠	١٠٩	٩٨	١٩٩	١٣,٣٥	**

م	الطلاب الممارسين ن = ٣٥١			الطلاب الغير ممارسين ن = ٤٠٦			كا^2	الدلالة
	موافق	إلى حد ما	غير موافق	موافق	إلى حد ما	غير موافق		
١١	١١٦	١٣٠	١٠٥	٩٠	١٢٦	١٩٠	٢٣,٩٦	**
١٢	١١٣	١٠٢	١٣٦	٩٢	١١٠	٢٠٤	١٢,١٢	**
١٣	١٩٢	١٣١	٢٨	١٥٧	١٤٠	١٠٩	٥,٩١	*
١٤	١٤٥	١٠٧	٩٩	١١٠	١٣١	١٦٥	١٩,٨٣	**
١٥	١٩٢	٩٩	٦٠	١٣٢	١٤٧	١٢٧	٥,٦٦	*
١٦	١٩٥	١١٠	٤٦	١٧٦	١٥٦	٧٤	١١,٥٢	**
١٧	١٢٤	١٠١	١٢٦	١٠٦	١١٣	١٨٧	١٠,٠٢	**
١٨	١٧٥	١١٥	٦١	١٦٠	١٢٥	١٢١	١٦,٩٦	**

** قيمة كا^2 (٢٠٥٨) دالة عند (٠,٠١)

* قيمة كا^2 (١٠٩٦) دالة عند (٠,٠٥)

يوضح جدول رقم (١١) التوصيف الإحصائي لدلالة الفروق بين طلاب الجامعة (قيد الدراسة) ، الممارسين وغير الممارسين في الوعي بطرق استثمار وقت الفراغ وبحساب دلالة الفروق الإحصائية يتضح لنا ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بطرق استثمار وقت الفراغ لصالح الممارسين وقد سجلت دلالات الفروق بين عينة البحث عند (٠,٠١) كثير من طرق استثمار وقت الفراغ لصالح الطلاب الممارسين وهى التليفزيون والقراءة والاستماع إلى التسجيلات الصوتية والمحادثات الالكترونية (*Chat*) الذهاب إلى السينما والاشتراك في المعسكرات والرحلات والاشتراك في ممارسة الألعاب الجماعية والفردية التي تقيمها رعاية الشباب بالجامعة وألعاب المنازلات والدفاع عن النفس وممارسة ألعاب المضرب والألعاب المائية وكتابة الشعر والقصة والجلوس إلى الكمبيوتر والعزف إلى الآلات الموسيقية وحضور الحفلات الغنائية والموسيقية.

بينما سجلت دلالات الفروق بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين عند (٠,٠٥) بعض الأنشطة الترويحية التي يقتضيها الطلاب في أوقات فراغهم لصالح الطلاب الممارسين وهى الاستماع إلى البرامج الإذاعية والتجوال مع الأقران والأصدقاء والمشاركة في الأنشطة الفعلية مثل الشطرنج والكلمات المتقاطعة وبذلك يرى الكاتب أن الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية أكثر وعياً بكيفية استثمار وقت الفراغ وطرق قضاء هذا الوقت في شكله الأمثل.

٢/٢/٤ – مناقشة النتائج :

تتفق هذه النتائج مع عطيات خطاب (١٩٩٠) حيث ترى أن تنظيمات الاتحادات الطلابية بالكليات للأنشطة الطلابية في مختلف البرامج الرياضية والاجتماعية والثقافية والفنية والجوالة والمعسكرات والرحلات تقام بهدف استثمار وقت الفراغ لدى الطلاب لصقل مواهبهم وتنمية قدراتهم وتدريبهم على القيادة وتحمل المسئولية . (٢٤ : ٧٦)

ويوضح الكاتب وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بطرق استثمار وقت الفراغ

لصالح الطلاب الممارسين حيث يرجع الكاتب هذه الفروق الدالة إحصائيا لصالح الطلاب الممارسين للأنشطة أن ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة تنتج للطلاب الاختيار الأمثل والصحيح لطرق قضاء وقت الفراغ وفهمها واستيعابها وهى تساعد الطلاب على التعاون وتحمل المسئولية والثقة بالنفس وتهيئ الفرص للإبداع والابتكار وتسهم في العمل الجماعي داخل أسوار الجامعة.

والطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية تتعدد أمامهم الطرق المختلفة لقضاء وقت الفراغ ويجعلون من ذلك أولوية في قضاء هذه الأنشطة والاستمتاع وتفريغ الطاقة الزائدة لديهم.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "مصطفي خليل" (١٩٨٣) (٤٤) وهى أن أهم الأنشطة والهوايات هي القراءة للصحف والمجلات ومشاهدة .T.V ثم سماع الموسيقى .

وهذا ما يؤكد الفرض الثاني من فروض الدراسة وهو أنه "توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بطرق استثمار وقت الفراغ" لصالح الطلاب الممارسين.

٣/٤- الفرض الثالث :

١/٣/٤ – عرض النتائج وتفسيرها :

ينص الفرض الثالث على "توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بوسائل الإعلام".
والجدول الآتي يوضح دالة الفروق بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين في الوعي بوسائل الإعلام لصالح الطلاب الممارسين جدول رقم (١٢).

جدول رقم (١٢)

دلالة الفروق بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين في الوعي بوسائل الإعلام (ن = ٧٥٧)

م	الطلاب الممارسين ن = ٣٥١			الطلاب الغير ممارسين ن = ٤٠٦			كا^2	الدلالة
	موافق	إلى حد ما	غير موافق	موافق	إلى حد ما	غير موافق		
١	٢٤٣	٩٦	١٢	١٩٤	١٤٧	٦٥	٤٨,٩٤	**
٢	٢٢٢	١٠٠	٢٩	١٩٢	١٦٨	٤٦	١٩,٣٨	**
٣	١٨٥	١١٨	٤٨	١٧٧	١٤٣	٨٦	٩,٤	**
٤	١٨٣	١٠١	٦٧	١٥٧	١٦٩	٨٠	١٦,٣٥	**
٥	١٧٥	١١٣	٦٣	١٣٢	١٨٧	٨٧	٢٤,٢٤	**
٦	١٩٧	١٠٠	٥٤	١٦٢	١٧٩	٦٥	٢٢,٩٢	**
٧	٢٠٢	١١٠	٣٩	١٩٢	١٥٥	٥٩	٨,٠٢	*
٨	٢١٣	١٠٧	٣٢	١٤٨	١٩٧	٦٠	٤٣,٣٧	**
٩	٢٠٨	١٠٧	٣٦	١٥٨	١٧٨	٧٠	٣١,٥٩	**
١٠	١٨٧	١٢٧	٣٧	١٥٣	١٧٦	٧٧	٢١,٤٧	**
١١	٢٣٦	٩٢	٢٣	١٧٨	١٧٣	٥٥	٤٢,٢٣	**
١٢	٢٠٧	١٠٤	٤٠	١٥٩	١٨٨	٥٩	٣٠,٢٦	**
١٣	٢١٠	١١٤	٢٧	١٧٩	١٧١	٥٦	٢٠,١١	**

م	الطلاب الممارسين ن = ٣٥١			الطلاب الغير ممارسين ن = ٤٠٦			كا[٢]	الدلالة
	موافق	إلى حد ما	غير موافق	موافق	إلى حد ما	غير موافق		
١٤	٢٢٠	٩٤	٣٧	١٥٥	١٦٥	٨٦	٤٦,٤٩	**
١٥	٢١٢	٩٥	٤٤	١٥٤	١٨٠	٧٢	٣٨,٤٢	**
١٦	٢١٢	١٠٤	٣٥	١٧٨	١٦٧	٦١	٢٠,٧٦	**
١٧	٢١٤	١٠٦	٣١	١٥١	١٧٢	٨٣	٤٦,٥١	**
١٨	٢١١	١٠٩	٣١	١٤٨	١٩٤	٦٤	٤٢,٥٩	**
١٩	٢٢١	١٠٧	٢٣	١٦٤	١٨٧	٥٥	٣٩,٥٤	**
٢٠	٢١٢	١٠٢	٣٧	١٧٦	١٦٣	٦٧	٢٢,١٥	**

** قيمة كا[٢] (٢٠٥٨) دالة عند (٠,٠١)

يوضح جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بوسائل الإعلام لصالح الممارسين حيث جاءت قيمة (كاى) المحسوبة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) في جميع عبارات المحور باستثناء عبارة واحدة جاءت عندها قيمة (كا٢) المحسوبة دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) .

وقد جاءت الفروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بوسائل الإعلام لصالح الطلاب الممارسين للأنشطة بما يتضمن من إسهامات وسائل الإعلام في تنمية الوعي الترويحي لدى الطلاب وهى خليط من التليفزيون والراديو والجرائد اليومية والوسائل الحديثة مثل استخدام شبكة الإنترنت وكذلك الإعلانات التي تصدر

عن إدارة رعاية الشباب بالكليات داخل الجامعة وأيضا المنشآت الترويحية ومحادثات الأقران والأصدقاء.

ب – مناقشة النتائج :

تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "أمين الخولى" =(١٩٨٣) (٧) وهو اعتماد الطلاب على مشاهدة التليفزيون كمصادر لاكتساب المعرفة الرياضية العامة .

وتتفق أيضا نتائج دراسة "أمين الخولى ومصطفي عبد الباقى" (١٩٩١) (٨) وهى تفوق التليفزيون عن سائر المصادر المعرفية ثم الإذاعة ثم الصحف ثم المجلات العامة وكذلك نتائج دراسة "محمد صلاح حسانين" أن أكثر المصادر استخداماً في المعرفة الترويحية هي التليفزيون والأصدقاء والصحف والأهل والأقارب والمجلات والراديو.

ومن خلال الجدول السابق (١٢) يوضح وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بوسائل الإعلام لصالح الطلاب الممارسين ويرجع الكاتب ذلك أن الطلاب الممارسين للأنشطة الطلابية يوجد لديهم وعي ترويحي بالوسائل المختلفة للإعلام وذلك نظراً لطبيعة وسائل الإعلام الهامة والهادفة داخل المجتمع وإدراك الطلاب الممارسين لهذه الأهمية على بث الوعي المعلوماتي عن أنشطة الترويح المناسبة لكل فئة عمرية حتى يتسنى للجميع الاستمرارية في ممارسة النشاط الترويحي في أوقات الفراغ الخاصة بهم.

ويوضح الكاتب ذلك لما يقوم به التلفاز من دور فعال في نشر الوعي الترويحي من خلال البرامج المختلفة التي تقدم من خلاله للأنشطة المختلفة سواء كانت الرياضية أو الثقافية أو غيرها .

وكذلك تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة أمين الخولى (١٩٨٣) (٧) وهو اعتماد الطلاب على مشاهدة التليفزيون كمصادر لاكتساب المعرفة الرياضية العامة.

وتعتبر شبكة الاتصالات الدولية كوسيلة هامة من الوسائل الحديثة التي تساعد في نشر الوعي الترويحيى، ونظراً للتقدم العلمي والتكنولوجي الذي يجري في الحقبة الزمنية الحالية تظهر أهمية استخدام شبكة الاتصالات العالمية ومواكبة الشباب عموماً وطلاب الجامعة خاصة لهذا التقدم العلمي والمعلومات للطلاب الممارسين.

وتقوم الصحف اليومية بتقديم صورة جيدة عن الأنشطة الترويحية التي ترتبط بأحداث الساعة المحلية والعالمية وهى من وسائل الإعلام الهامة التي تقوم على نشر الوعي الترويحي في صورة مناسبة وأيضا عن وسائل الإعلام المقروءة والدوريات مثل التي ما تقدم خبرات متكاملة لنشر الوعي الترويحي الجيد لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية.

وجاءت آراء الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية بدلالة فروق إحصائية عن الطلاب الغير الممارسين في أن لوحات الإعلانات في الجامعة تعد وسيلة هامة من الوسائل التي تساعد في نشر الوعي الترويحي وكذلك ما تصدره إدارات رعاية الشباب بالكليات مثل : الإعلانات والمجلات الدورية نشرات التوعية وإسهامها في توضيح الأنشطة الترويحية الطلابية.

وتعد محادثات الأقران والأصدقاء لها دور كبير في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى الطلاب الممارسين، ويوضح الكاتب ذلك لتواجد الطلاب لفترات طويلة في بعض المحادثات وقضاء أوقات الفراغ مع بعضهم البعض قد ينشأ من هذه المحادثات نشر واضح وصحيح للوعي الترويحي وإعلام جيد عن الأنشطة الترويحية المختلفة التي تمارس داخل نطاق الجامعة.

وتمثل استخدام شبكة الإنترنت باعتبارها من وسائل الإعلام الحديثة التي تساعد في نشر الوعي الترويحي الجيد لما هو موجود الآن من ثورة معلوماتية في هذا العصر ومتطلباته في الحصول على المعلومات واكتشاف العالم بأسره من خلال شبكة واحدة وكذلك لتواجد مراكز الاتصالات بداخل

معظم كليات الجامعة مما يسهل على الطلاب الحصول على هذه الوسيلة في سهولة ويسر تم إشراف تعليمي وأكاديمي.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث بوجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بوسائل الإعلام لصالح الطلاب الممارسين.

٤/٤- الفرض الرابع :

١/٤/٤ – عرض وتفسير النتائج :

ينص الفرض الرابع على "توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بتأثير الأنشطة الترويحية على الطلاب لصالح الطلاب الممارسين" .

جدول رقم (١٣)

دلالة الفروق بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية

في الوعي بتأثير الأنشطة الترويحية على الطلاب (ن = ٧٥٧)

م	الطلاب الممارسين ن = ٣٥١			الطلاب الغير ممارسين ن = ٤٠٦			كا٢	الدلالة
	موافق	إلى حد ما	غير موافق	موافق	إلى حد ما	غير موافق		
١	٢٦٥	٧٠	١٦	١٩٠	١٦٦	٥٠	٦٥,٢٧	**
٢	٢٧٨	٥٧	١٦	١٩٩	١٦٤	٤	٧,٦٣	**
٣	٢٦٤	٦٤	٢	١٧٨	١٧٣	٥٥	٧٦,٣٩	**

م	الطلاب الممارسين ن = ٣٥١			الطلاب الغير ممارسين ن = ٤٠٦			كا٢	الدلالة
	موافق	إلى حد ما	غير موافق	موافق	إلى حد ما	غير موافق		
٤	٢٧٦	٦٥	١٠	١٧٧	١٨٢	٤٧	٩٧,٥٩	**
٥	٢٧٢	٦١	١٨	١٩٣	١٦٥	٤٨	٧١,٢٩	**
٦	٢٦٩	٦٣	١٩	١٧٢	١٨٥	٤٩	٩١,٠٧	**
٧	٢٣٤	٧٦	٤١	١٥٧	١٩٧	٥٢	٦٦,٤٤	**
٨	٢٤٩	٧٨	٢٤	١٦٦	١٩٦	٤٤	٦٩,٦٧	**
٩	٢٧٥	٥٦	٢٠	١٩٤	١٥٧	٥٥	٧٤,٦١	**
١٠	٢٦٧	٦٥	١٩	١٨٠	١٧١	٥٥	٧٨,٤٧	**
١١	٢٦٠	٦٣	٢٨	١٦٧	١٩٠	٤٩	٨٦,١٩	**
١٢	٢٦٣	٦٦	٢٢	١٨٢	١٦٣	٦١	٧٠,٥٣	**
١٣	٢٣٣	٨٨	٣٠	١٦٣	١٧٧	٦٦	٥٢,٠٤	**
١٤	٢٦٢	٦٧	٢٢	١٨٤	١٨٢	٤٠	٦٨,٣٤	**
١٥	٢٤٩	٧٨	٢٤	١٧٦	١٨٠	٥٠	٥٨,٣١	**
١٦	٢٥٢	٨٣	١٦	١٦٧	١٧٦	٦٣	٧٤,٩٩	**
١٧	٢٦٣	٦١	٢٧	١٨٩	١٨٤	٣٣	٧٠,٨٤	**
١٨	٢٦٢	٦٨	٢١	١٧٨	١٧٢	٥٦	٧٣,٤	**
١٩	٢٥٦	٧٣	٢٢	١٨١	١٧٣	٥٢	٦٢,٠١	**

م	الطلاب الممارسين ن = ٣٥١			الطلاب الغير ممارسين ن = ٤٠٦			كا٢	الدلالة
	موافق	إلى حد ما	غير موافق	موافق	إلى حد ما	غير موافق		
٢٠	٢٧٣	٦٣	١٥	١٥٨	٢٠٨	٤٠	١١٦,٢٤	**

** قيمة كا٢ (٢٠٥٨) دالة عند (٠,٠١)

يوضح جدول(١٣) أنه يوجد فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين في الوعي بتأثير الأنشطة الترويحية على الطلاب وهذه الفروق دالة إحصائيا تجاه الطلاب الممارسين للأنشطة الطلابية وقد جاءت جميع العبارات المدرجة داخل المحور دالة إحصائيا عند (٠,٠١) سواء ما يختص بالجانب النفسي للطلاب بما توفره الأنشطة الترويحية مثل زيادة قدرة الطلاب على تحمل المسئولية وتنمية التذوق الفني والجمالي .

وتسهم الأنشطة الترويحية في إشباع الحاجة إلى التقدير من الآخرين وحسن استخدام قدراته الذهنية والعمل على تنميتها وتحقيق التوازن بين الاستقلالية والتبعية وزيادة القدرة على الإبداع والتفوق والنجاح وإكساب الطلاب المزيد من الخبرات المعرفية وإصدار القدرات السليمة والشعور بالاطمئنان والتوجيه الذاتي والمساعدة على التأمل والتفكير .

وكذلك ما يتعلق بالمميزات الاجتماعية للأنشطة الترويحية كشعور لطالب بأنه مرغوب داخل المجتمع الذي يعيش فيه وبث روح التعاون والاهتمام بقضايا المجتمع ومشكلاته وتنمية الصفات الخلقية الجيدة مثل الأمانة والشجاعة والتخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة والابتعاد عن الانحراف والأفكار الهدامة.

٢/٤/٤ – مناقشة النتائج :

تتفق هذه النتائج مع آراء "تهاني عبد السلام" (٢٠٠١) (١٢) أن الشخصية الايجابية هي التي تعرف كيف تستفيد أقصى استفادة من الخبرات التي يمر بها وهى التي تتمتع بالصحة والقوة والحيوية والتعبير عن الرغبة والتعامل مع الآخرين وتحمل المسئولية وإيجاد المتعة في الحياة والابتكار الذي يوفره الترويح.

ويتفق كلاً من كمال درويش وأمين الخولى (٢٠٠١) (٣٠) أن الترويح يتيح قدراً كبيراً من فرص تأكيد الذات وتحقيق الثقة بالنفس تمكن الأفراد من تحقيق أقصى قدرات لهم ومواجهة المصاعب والمشكلات التي يتعرضون لها في حياتهم ووجود تقدير للنفس من خلال الإحساس بالتمييز والموهبة والخبرة والابتكار من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة. (٣٠ – ١٨٩)

يعزى الكاتب وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بتأثير الأنشطة الترويحية على الطلاب لصالح الطلاب الممارسين، يرجع الكاتب ذلك إلى أن ممارسة الطلاب للأنشطة الترويحية تساعدهم في التعرف على المميزات الحقيقية للأنشطة ومن خلال التجربة والممارسة يتبلور عند الطالب أهمية ممارسة هذه ألأنشطة باختلاف نوع النشاط الذي يمارسه وباختلاف الخبرات التي يمر بها .

وكذلك فإن الأنشطة الترويحية لها تأثير إيجابي واضح على الطلاب الممارسين حيث أنها تشعرهم بأنهم مرغوبين في المجتمع ولهم تقدير واضح عند الآخرين ويظهر ذلك بوضوح أثناء الممارسة، كما أنها تنمي عناصر اللياقة البدنية لدى الطلاب مما يجعلهم يتمتعون بصحة جيدة واختلافهم عن أقرانهم الغير ممارسين لهذه الأنشطة .

كما أنها تلتقي بروح التعاون بين الطلاب وتنمية الصفات الحسنة والحميدة مثل الإخاء والأمانة والشجاعة والتخلص من الميول العدوانية تحت ظروف اجتماعية مقبولة وهى الممارسة الإيجابية لمثل هذه الأنشطة حيث أنها تعمل على تحسين العلاقات الاجتماعية بين الطلاب بعضهم لبعض لما يؤدى إلى توجيه قدرة الطلاب على إصدار القرارات الصائبة في المواقف المختلفة .

وبذلك يتحقق الفرض الرابع وهو "وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بتأثير الأنشطة الترويحية على الطلاب لصالح الطلاب الممارسين.

٥/٤- الفرض الخامس

١/٥/٤ – عرض وتفسير النتائج :

ينص الفرض الخامس على "وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بالصحة لصالح الطلاب الممارسين، والجدول الآتي رقم (١٤) ويوضح التوصيف الإحصائي لدلالة الفروق المستخدمة في عينة الدراسة .

من خلال جدول (١٤) يتضح وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية بالصحة لصالح الطلاب الممارسين وقد تسعى الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية لاكتساب المميزات الصحية من خلال الممارسة وما تقوم به ممارسة الأنشطة المختلفة من رفع مستوى الحيوية ومقاومة التعب لدى الطلاب والمساهمة في الشعور بالسعادة والرضا عن النفس .

وتبعث الأنشطة الترويحية بوعي ترويحي إيجابي نحو الطلاب الممارسين في أشكال كثيرة منها إتاحة القدرة على تفريغ الانفعالات وتحقيق التوازن النفسي بين الطلاب والحد من التعرض بالإصابة ببعض الأمراض والمساعدة على تنمية القدرات الحركية للأفراد والحصول على قوام سليم

ورشيق وإكساب الطلاب عادات صحية سليمة ومفيدة للطلاب وتنمية التوافق العضلي العصبي، وتساعد ممارسة الأنشطة الترويحية على زيادة الثقة بالنفس وإزالة التوتر لدى الطلاب . وتنمية القدرات العقلية مثل التفكير والذكاء وغيرها ورفع كفاءة أجهزة الجسم الفسيولوجية.

جدول رقم (١٥)
دلالة الفروق بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين في الوعي بالصحة (ن = ٧٥٧)

م	الطلاب الممارسين ن = ٣٥١			الطلاب غير الممارسين ن = ٤٠٦			كا٢	الدلالة
	موافق	إلى حد ما	غير موافق	موافق	إلى حد ما	غير موافق		
١	٢٧١	٦٥	١٥	١٩١	١٦٩	٤٦	٧٢,٢١	**
٢	٢١٥	٥٨	٧٨	١٨٤	١٥٠	٧٢	٣٩,٥٥	**
٣	٢٦٣	٧٨	١٠	١٨١	١٧٠	٥٥	٧٦,٨٣	**
٤	٢٥٨	٧٦	١٧	١٦٥	١٧٥	٦٦	٨٤,٨٧	**
٥	٢٥٧	٧٩	١٥	١٨٨	١٧٠	٤٨	٥٧,٥٤	**
٦	٢٢١	٥٣	٧٧	١٩٤	١٥٧	٥٥	٥٣,٢١	**
٧	٢٥٦	٧٧	١٨	١٨١	١٧٤	٥١	٦٢,٤٧	**
٨	٢٥٨	٧١	٢٢	١٩٦	١٦٣	٤٧	٤٩,٩٦	**

م	الطلاب الممارسين ن = ٣٥١			الطلاب غير الممارسين ن = ٤٠٦			كا٢	الدلالة
	موافق	إلى حد ما	غير موافق	موافق	إلى حد ما	غير موافق		
٩	٢٠٩	٦٣	٧٩	١٨٧	١٦٥	٥٤	٤٧,٨	**
١٠	٢٥٩	٧٢	٢٠	١٧٧	١٦٥	٦٤	٧١,٣٤	**
١١	٢٦٤	٦٣	٢٤	١٧٨	١٦٦	٦٢	٧٦,٢٥	**
١٢	٢٥٠	٨١	٢٠	١٥٤	١٨٦	٦٦	٨٥,١٦	**
١٣	٢٢٦	٩٥	٣٠	١٤٦	٢٠٩	٥١	٦١,٧٢	**
١٤	٢٧٠	٥٥	٢٦	١٨٢	١٥٨	٦٦	٨٠,٧٦	**
١٥	٢٤	٧٧	٣١	١٦١	٢٠٤	٤١	٧١,٨١	**
١٦	٢٤٦	٨٦	١٩	١٦١	١٨٣	٦٢	٧١,٩٤	**
١٧	٢٥٣	٧٥	٢٣	١٧٣	١٧٥	٥٨	٦٦,٥	**
١٨	٢٦٥	٦٢	٢٤	١٩٤	١٥٩	٥٣	٦٠,٨	**
١٩	٢٣٨	٧٦	٣٧	١٣٩	٢٠٨	٥٩	٨٨,٨٦	**
٢٠	٢٥٧	٨٠	١٤	١٦١	١٨٤	٦١	٨٨,٩٤	**

** قيمة كا٢ (٢٠٥٨) دالة عند (٠,٠١)

وتكسب الأنشطة الترويحية عادات صحية سليمة ومفيدة للطلاب الممارسين حيث أنها تساعدهم على التخلص من الطاقة الزائدة التي تكون متوفرة بداخلهم، كما أنها تزيد من كفاءة الدورة الدموية وتحقيق الاسترخاء

وتجديد نشاط وحيوية الجسم كما تساعد على خفض نسبة القلق والشعور والاكتئاب والوحدة لديهم .

٢/٥/٤ ــ مناقشة النتائج :

تتفق هذه النتائج مع دراسة أجراها "رجب منير" (١٩٨٩) (٥٨) قد أسفرت نتائجها عن أن الطلاب المشاركين في أنشطة الترويح الجامعي هم أقل الطلاب معاناة من الضغط الأكاديمي وهم أيضا أعلى الطلاب رضا نفسي عن أنشطة وقت الفراغ.

وتذكر تهاني عبد السلام (٢٠٠١م)أن الصحة تمثل أغلى ما في حياة الفرد فإذا لم يكن الفرد صحيحاً معافاً فإن لا يستطيع أن يستمتع بوقت فراغه عن طريق ممارسة نشاط هادف وبناء يعود عليه بالسعادة والغبطة والفرح فإننا لا نستمتع فقط بأوقات فراغنا حينما نكون أصحاء بل من خلال ممارستنا لأنشطة ترويحية نصبح أصحاء. (١٢ ــ ١٢٩)

قد أسفرت نتائج هذا الفرض عن وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بالصحة لصالح الطلاب الممارسين ويرجع الكاتب ذلك بأنه قد تهتم الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية بمعرفة جانب كبير من الوعي نحو الصحة والمميزات الصحية المكتسبة من الممارسة للأنشطة للحصول على صحة جيدة وحالة مرضية أثناء الممارسة.

وبذلك يتحقق الفرض الخامس وهو "وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بالصحة لصالح الطلاب الممارسين".

٦/٤- الفرض السادس

١/٦/٤ – عرض وتفسير النتائج :

هذا الفرض ينص على "وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بالإمكانات لصالح الطلاب الممارسين.

والجدول رقم (١٣) يوضح دلالات الفروق بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بالإمكانات لصالح الطلاب الممارسين .

ويتضح من خلال جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بالإمكانات لصالح الطلاب الممارسين ويوضح ذلك وجود وعى كافي لدى الطلاب الممارسين بالإمكانيات سواء كانت إمكانات بشرية وهى التي تتعلق بالقائمين على تخطيط وتنظيم وتنفيذ الأنشطة الترويحية أو الإمكانات المالية وهى التي تتعلق بالإمكانات المالية مثل الأموال والأدوات والأجهزة وغيرها وتوافر وعى متكامل لدى الطلاب الممارسين عن توافر الأدوات التي تتناسب مع عدد الممارسين في كل نشاط ترويحي .

جدول رقم (١٥)

دلالة الفروق بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بالإمكانات

(ن = ٧٥٧)

م	الطلاب الممارسين ن = ٣٥١			الطلاب غير الممارسين ن = ٤٠٦			كا^2	الدلالة
	موافق	إلى حد ما	غير موافق	موافق	إلى حد ما	غير موافق		
١	١٨٥	١٣٣	٣٣	١٢٨	١٩٩	٧٩	٣٨,٩	**
٢	٢٦٨	٧٢	١١	٢١٦	١٣١	٥٩	٥١,٩٢	**
٣	٧٢	٩٥	١٨٤	١٥٧	١٢٠	١٢٩	٤٠,٣٣	**
٤	٢٥٠	٨٢	١٩	٢١٠	١٤٧	٤٩	٣١,٣٣	**
٥	٢٥٨	٦٧	٢٦	٢١٢	١١٥	٧٩	٤٠,١٢	**
٦	٢٠٥	١٢٢	٢٤	١٦٣	١٥٤	٨٩	٤٢,١١	**
٧	٥٤	٦٦	٢٣١	١٦٧	١٢٠	١١٩	١٠٥,٨٥	**
٨	٢٤٨	٨٦	١٧	١٧٦	١٤٨	٨٢	٦٧,٦٩	**
٩	٢١٩	١٠٨	٢٤	١٨٣	١٤٠	٨٣	٣٦,٠٨	**
١٠	٤٠	٦٦	٢٤٥	١٧٦	١٢٥	١٠٥	١٥٦,٦٨	**
١١	٢٠١	٩٨	٥٢	١٤٣	١٩٢	٧١	٣٩,٣٩	**
١٢	١٧٤	١١٣	٦٤	١٤٥	١٥٥	١٠٦	١٥,٦٨	**

م	الطلاب الممارسين ن = ٣٥١			الطلاب غير الممارسين ن = ٤٠٦			كا[٢]	الدلالة
	موافق	إلى حد ما	غير موافق	موافق	إلى حد ما	غير موافق		
١٣	١٨٠	١١٩	٥٢	١١٧	٢١٤	٧٥	٤٠,٨٥	**
١٤	١٧١	١٣٧	٤٣	١٢٠	٢١٠	٧٦	٢٩,٦	**
١٥	٢٠٨	٩٧	٤٦	١٣٥	١٩٣	٧٨	٥١,٨٥	**
١٦	١٨٥	١٣٦	٣٦	١٣٤	١٨٦	٨٦	٣٣,٤	**
١٧	١٩٠	١٢٧	٣٤	١٤٠	١٨٣	٨٣	٣٤,٣٩	**
١٨	٢٥٩	٦٧	٢٥	٢١٣	١٤٢	٥١	٣٦,٤٨	**
١٩	٢٤٤	٧٤	٣٣	٢٠٨	١٤١	٥٧	٢٦,٢٨	**
٢٠	١٧٣	١٣٣	٤٥	١٥٢	١٩٥	٥٩	١١,٠٢	**

** قيمة كا[٢] (٢٠٥٨) دالة عند (٠,٠١)

وضرورة وجود مشرفين في أماكن ممارسة الأنشطة وتفهم الطلاب الممارسين بضرورة اهتمام الدولة بإقامة منشآت ترويحية كافية لممارسة جميع الأنشطة الترويحية داخل الجامعات وأن تقوم الجامعة بتقدم الدعم المادي والمعنوي للأنشطة التي تمارس في أوقات الفراغ وأن يتوافر داخل هذه الإمكانات والمنشآت الترويحية الإضاءة المناسبة ووجود وعى ترويحي لدى الطلاب الممارسين.

وكذلك ضرورة وجود اهتمام كافي بعوامل الأمن والسلامة أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية داخل الأماكن التي تمارس بها الأنشطة وأن يتواجد لوحات كافية للإعلان عن الأنشطة الترويحية داخل المنشآت

الترويحية ووجود أطباء مقيمين في المنشآت الترويحية وأن يختار المشرفين أوقات مناسبة لتنفيذ برامج الأنشطة الترويحية.

٢/٦/٤ ـ مناقشة النتائج :

يذكر كمال درويش ومحمد الحماحمى (١٩٩٧) (٣٢) أن للإمكانات دور مهمًا جداً في التخطيط لبرامج الترويح ولا تقتصر دراستها على الإمكانات المادية الخاصة بالمنشآت وبالأجهزة وبالأدوات المرتبطة بمناشط الترويح بل تشمل الإمكانات البشرية التي تعد على درجة كبيرة من الأهمية وذلك نظراً لطبيعة حركة العنصر البشرى وأثره الفعال في تحقيق التعاون بين الأفراد بعضهم البعض وبين الجماعات المختلفة لتحقيق المستهدف الحقيقي من البرنامج.

ووجود وعي ترويحي ناجح لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية يساعد بشكل كبير على حسن الممارسة الفعالة للأنشطة المختلفة وعي الطلاب الممارسة بالأهمية الكاملة بتواجد عوامل الأمن والسلامة داخل الإمكانات التي تمارس بها الأنشطة وكذلك تناسب عدد المدربين والقائمين على تنفيذ الأنشطة مع عدد الطلاب المترددين على الأنشطة .

ويرى الكاتب أن وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بالإمكانات لصالح الطلاب الممارسين وبوجود فروق لهذه الدلالات بشكل أقل للطلاب الغير الممارسين عن الطلاب الممارسين، أن الطلاب الغير ممارسين قد يكون لديهم سابق معرفة بهذه الإمكانات ولكن ليس بالوعي الكامل وقد يرجع ذلك لعدم الممارسة الترويحية لدى الطلاب الغير ممارسين بخلاف الطلاب الممارسين قد يترددون بصفة مستمرة لهذه الإمكانات مما أدى إلى وجود هذه الدلالات الإحصائية لصالح الطلاب الممارسين.

من خلال العرض السابق لعرض وتفسير النتائج للفرض السادس ووجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة

الترويحية في الوعي بالإمكانات لصالح الطلاب الممارسين ويعزى الكاتب ذلك بأن الطلاب الممارسين يتواجدون بصفة مستمرة داخل الإمكانات والمنشآت الترويحية لممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة وبذلك يتكون لديهم وعى ترويحي تجاه الإمكانات المختلفة ويتكون لديهم معرفة ترويحية متعلقة بكيفية الاستخدام الأمثل لهذه الإمكانات والمحافظة عليها وتفهمه لدور الإمكانات في إتمام عملية الممارسة الجيدة للأنشطة فهي تمثل ركيزة أساسية وهامة في منظومة الترويح.

وبذلك يتحقق الفرض السادس وهو وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بالإمكانات لصالح الطلاب الممارسين .

الفصل الرابع :

الاستخلاصات والتوصيات

١/٥ : الاستخلاصات

١. وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بمفهوم الترويح لصالح الممارسين .
٢. وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بطرق استثمار وقت الفراغ لصالح الطلاب الممارسين .
٣. وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بوسائل الإعلام لصالح الطلاب الممارسين وذلك بأن الطلاب الممارسين .
٤. وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بتأثير الأنشطة الطلابية على الطلاب لصالح الطلاب الممارسين .
٥. وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بالصحة لصالح الطلاب الممارسين .
٦. وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية في الوعي بالإمكانات البشرية والمادية لصالح الطلاب الممارسين .

٢/٥ : التوصيات

استناداً إلى ما أسفرت عنه نتائج واستنتاجات هذه الدراسة وفي حدود عينة الدراسة يوصى الكاتب بما يلي :

١. ضرورة تدعيم الوعي الترويحي لدى الطلاب وخاصة فيما يتعلق بالجوانب الصحية والعائد الصحي من ممارسة الأنشطة الترويحية على الطلاب .
٢. توجيه الطلاب عن كيفية استثمار وقت الفراغ من خلال معرفتهم بأهمية الوقت وممارسة الأنشطة الطلابية المختلفة فهي تساعد الطلاب على الممارسة الفعلية لقضاء وقت الفراغ بصورة مفيدة .
٣. العمل على تنمية الوعي الترويحي لدى الطلاب بأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية التي تمارس داخل الجامعة لدى الطلاب وتدعيم ذلك بإصدار النشرات والكتيبات التي توضح مفهوم الوعي الترويحي وكيفية تطبيقه قبل وأثناء ممارسة الأنشطة الترويحية مع ضرورة الاهتمام بالبرامج الترويحية وتنفيذها بشكل مثير ومؤثر عند الطلاب .
٤. وضع خطط وبرامج داخل إدارات رعاية الشباب بالجامعة تسهم بشكل فعال في جذب الطلاب الغير ممارسين للأنشطة إلى ممارسة الأنشطة المختلفة مثل الحوافز المادية والمعنوية .
٥. العمل على استخدام الإمكانات الموجودة داخل الجامعة مثال القرية الأوليمبية وغيرها من المنشآت الترويحية بأسعار رمزية تكون في متناول الطلاب .
٦. اقتراح تعديل في اللائحة الطلابية بالجامعات المصرية أن يضع للطلاب المتفوقين في الأنشطة نسبة من الدرجات تضاف إلى المجموع الكلي للدرجات مما يساعد ذلك على تحفيز الطلاب للمشاركة في الأنشطة الطلابية .

٧. الاهتمام بعقد ندوات ومناقشات موسعة للطلاب عن مفهوم الترويح وأهمية استثمار وقت الفراغ لديهم.

٨. ضرورة تناسب عدد القائمين على الإشراف وتنفيذ الأنشطة الترويحية مع عدد الطلاب الممارسين لهذه الأنشطة .

٩. متابعة الأنشطة الترويحية بصفة مستمرة من قبل الجامعة حتى يتضح لديها هل يوجد زيادة في عدد الطلاب الممارسين للأنشطة داخل الجامعة أم يوجد قصور في هذه الزيادة .

١٠. المساهمة في تنمية ووضوح مفهوم الترويح لدى الطلاب داخل الجامعة من خلال الإعلان الجيد والهادف عن الترويح وذلك عن طريق الممارسة الجيدة والايجابية للأنشطة الترويحية المتعلقة بالطلاب ووضوح الهدف من ممارستها .

الخاتمة

الخاتمة

يشكل طلاب الجامعة قطاعات شبابياً هاما توجه إليهم الدولة الرعاية والاهتمام وتمثل الطاقات الخلاقة والقوى المبدعة التي يستند إليها بناء المجتمع سياسيا واجتماعيا واقتصاديا، وهم وسيلة الدولة في تحقيق أهدافها بعد إعدادهم إعداداً سليماً عن طريق الجامعة.

وأصبح الآن كيفية استغلال وقت الفراغ إحدى المشكلات الهامة والملحة في حياة الأمم والمجتمعات بصفة عامة وفى حياة الشباب بصفة خاصة في وقتنا المعاصر، ولأهمية وقت الفراغ فإن الدول المتقدمة لا تهتم بتوفير وقت الفراغ لأبنائها فحسب، بل تهتم في المقام الأول بالتخطيط العلمي لطرق ولأشكال استثماره، حتى لا يتحول هذا الوقت إلى وقت ترتكب خلاله الجرائم والانحرافات النفسية والاجتماعية غير التربوية التي تضر بحياة الفرد والمجتمع.

ويعتبر الترويح من أهم المجالات التي تهتم باستثمار وقت الفراغ وتنمية الشخصية بصورة متكاملة بدنيا واجتماعيا وعقليا، ويساعد الترويح على التخلص من الضغوط الناتجة من أعباء الحياة اليومية، ولأهمية الوقت لدى الإنسان فقد أشاد الرسول (ق) في حديث شريف قائلا :

"لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع: عن عمره فيما أفناه وعن شبابه فيما أبلاه وعن ماله من أين كسبه وفيم أنفقه وعن عمله إذا عمل به" والحديث الشريف يدل على أهمية استغلال الوقت بصورة عامة ووقت الفراغ بصورة خاصة لأنه سوف يسأل عليه يوم القيامة، ولكي يستثمر وقت الفراغ بصورة نافعة وخاصة للطلاب يفضل أن يستغل في ممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة.

ممارسة الأنشطة الترويحية داخل الجامعات تؤثر تأثيرًا ايجابيًا على التوافق (النفسي والشخصي والاجتماعي) أي أن الطلاب يصلون إلى حالة من الرضا والارتياح مع خفض حجم التوترات النفسية وينعكس ذلك في

معاملاتهم مع الآخرين ويزيد من تحصيلهم الدراسي، وكذا مواجهة المتطلبات الشخصية لديهم بطريقة موضوعية، كما أنهم يتمتعون بجانب من الذكاء الاجتماعي وأيضا لإيجاد نوعا من التوافق بين دوافعهم ورغباتهم المتصارعة مما يدل على مدى نضجهم التوافقي الشخصي أثناء وبعد ممارسة هذه الأنشطة.

- المشكلة :

في وقتنا المعاصر يتعرض الطلاب في مرحلة التعليم الجامعي إلى كثير من التيارات الدخيلة والغريبة على مجتمعنا الشرقي وبالإضافة إلى انفتاح الحضارات والثقافات من خلال الإعلام والقنوات الفضائية وظهور عصر المعلوماتية والاتصال عبر القارات ودخول عصر العولمة قد يجد الطالب نفسه مضطربا أمام كل هذه الأشياء، وقد يقوم باستثمار وقت فراغه في أشياء لا تعود عليه بالنفع، فعلى مستوى الجامعة سوف يزيد عدم الوعي الترويحي من صعوبة التعامل مع الحياة الدراسية ويؤثر بدوره على مستوى التحصيل الدراسي والذي يؤدى إلى التعب والإرهاق وعدم الاقتصاد في الجهد وتقل كفاءته على الاستذكار.

ومن هنا بدأ الكاتب الإحساس بالمشكلة ومن خلال معايشة الكاتب للأنشطة الترويحية بصفة عامة والنشاط الرياضي بصفة خاصة داخل الجامعة من خلال عمله بإدارة رعاية الشباب بإحدى كليات الجامعة فقد لاحظ الكاتب عند تنفيذ الإدارة العامة لرعاية الشباب للأنشطة الترويحية لطلاب الجامعة على مدار العام الدراسي وفى ظل تواجد الطلاب في أوقات فراغهم إن هذه الأنشطة لا تتمتع بإقبال يتناسب من الطلاب الذي يتزايد عددهم في بداية كل عام دراسي .

ويعد عدد مجموع الطلاب المشاركين في الأنشطة الطلابية بالنسبة إلى المجموع الإجمالي للطلاب قليل جداً، وقد لاحظ الكاتب بعد انتهاء الطلاب من المحاضرات قد يتواجد أعداد كبيرة منهم في صور مجموعات

لفترات طويلة من الوقت مما يدل على عدم الاستثمار الجيد لوقت فراغهم وقد يكون ذلك لوجود قصور في الوعي الترويحي لديهم وخاصة بمفهوم الترويح تجاه المشاركة في الأنشطة الترويحية، ولذا وجد الكاتب اختيار موضوع الدراسة في محاولة للتعرف على دور الوعي الترويحي في ضوء وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أسيوط حتى يمكن إكساب الطلاب وعى ترويحي إيجابي تجاه ممارستهم للأنشطة الترويحية في أوقات فراغهم.

- الأهداف:

تهدف الدراسة إلى التعرف على دور الوعي الترويحي في استثمار وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أسيوط من خلال التعرف على رأى الطلاب نحو :

١- مفهوم الترويح لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين في الأنشطة الترويحية.
٢- طرق استثمار وقت الفراغ لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين في الأنشطة الترويحية .
٣- وسائل الإعلام لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين في الأنشطة الترويحية .
٤- تأثير الأنشطة الترويحية لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين في الأنشطة الترويحية .
٥- عائد الأنشطة الترويحية على الصحة لدى الطلاب الممارسين وغير الممارسين في الأنشطة الترويحية .
٦- الإمكانات البشرية والمالية للطلاب الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية.

- الإجراءات:

- **المنهج:**

سوف يتم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة .

- **المجتمع:**

طلاب جامعة أسيوط .

- **العينة :**

يتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من خلال جامعة أسيوط ويمثلون (٨) كليات بواقع (٧٥٧) طالب وطالبة .

- **أدوات جمع البيانات :**

وقد قام الكاتب بتصميم استمارة استبيان للتعرف على دور الوعي الترويحي في استثمار وقت الفراغ لدى طلاب جامعة أسيوط .

- الأسلوب الإحصائي :

- اختبار (كا٢) لدلالات الفروق .
- الوزن النسبي .
- معامل الارتباط .
- إعادة الاختبار *re-test* .

- أهم الاستخلاصات :

١- توجد فروق دالة إحصائيا في الوعي بمفهوم الترويح لصالح الطلاب الممارسين في الأنشطة الطلابية .

٢- توجد فروق دالة إحصائيا في الوعي بطرق استثمار وقت الفراغ لصالح الطلاب الممارسين في الأنشطة الترويحية .

٣- توجد فروق إحصائيا في الوعي بوسائل الإعلام لصالح الطلاب الممارسين في الأنشطة الترويحية .

٤- توجد فروق دالة إحصائيا في الوعي بتأثير الأنشطة الترويحية على الطلاب لصالح الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية .

٥- توجد فروق دالة إحصائيا في الوعي بعائد الأنشطة الترويحية على الصحة لدى الطلاب لصالح الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية.

٦- توجد فروق دالة إحصائيا في الوعي بالإمكانات البشرية والمالية للطلاب لصالح الطلاب الممارسين للأنشطة الترويحية .

- أهم التوصيات :

١- المساهمة في تنمية توضح مفهوم الترويح لدى الطلاب داخل الجامعة من خلال الإعلان الجيد والهادف عن الترويح وذلك عن طريق الممارسة الجيدة والإيجابية للأنشطة الترويحية المتعلقة بالطلاب.

٢- توجيه الطلاب عن كيفية استثمار وقت الفراغ من خلال وعيهم بأهمية الوقت وممارسة الأنشطة الطلابية فهي تساعد الطلاب على الممارسة الفعلية لقضاء وقت الفراغ بصورة مفيدة.

٣- اقتراح تعديل في اللائحة الطلابية بالجامعات المصرية أن يضع للطلاب المتفوقين في الأنشطة نسبة من الدرجات تضاف إلى المجموع الكلى للدرجات مما يساعد على تحفيز الطلاب المشاركة في الأنشطة الطلابية .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

١- أحمد أمين فوزا : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٠م.

٢- أحمد زكى بدوى : أصول الخدمة الاجتماعية، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، د.ت.

٣- أحمد صابر أحمد رشوان : دور الصحف اليومية المصرية في تنمية الوعي البيئي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب بقنا، جامعة أسيوط، ١٩٩٤.

٤- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس، ط ٢، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٩م.

٥- أحمد محمد عبد الخالق : أسس علم النفس، ط ٣، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ١٩٩١م.

٦- أرون بيك : ترجمة عادل مصطفى، العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، القاهرة، دار الآفاق العربية، ٢٠٠٠م.

٧- أمين الخولى : مصادر المعرفة الرياضية لطلبه وطالبات جامعة حلوان، مؤتمر ترشيد التربية البدنية والرياضية لشباب الجامعات، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٨٣م.

٨- أمين الخولى، مصطفي عبد الباقي : المصادر المعرفية لأنشطة الترويح وأوقات الفراغ للعمال في القاهرة الكبرى، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، العدد ١٢، أكتوبر ١٩٩١م.

٩- إيمان رفعت السعيد : بناء مقياس لثقافة الترويح الرياضي لطلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بلهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.
١٠-إيمان محمد السيد : الفراغ والترويح وعلاقته بالتوافق (دراسة نفسية اجتماعية) لطلبة جامعة الإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣م.
١١-تهاني عبد السلام : أسس الترويح والتربية الترويحية، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٣م.
١٢-تهاني عبد السلام : الترويح والتربية الترويحية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م.
١٣-تهاني عبد السلام وطه عبد الرحيم : دراسات في الترويح، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩١م.
١٤-جابر عبد الحميد جابر : سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم، ط٤، القاهرة، دار النهضة العربية، ١٩٧٨م.
١٥-الدسوقي عبد الله إبراهيم : تأثير التغير الاجتماعي على الوعي الطبقي في القرية المصرية في فترة السبعينات، دار سرميدنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة طنطا، ١٩٩١م.
١٦-سعد جلال : المرجع في علم النفس، القاهرة، دار المعارف، الجزء الأول، ١٩٩٢م.
١٧-سهير عبد اللطيف أبو العلا : دور التربية في تنمية الوعي السياحي بأسوان، دراسة ميدانية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسيوط، ١٩٩٠م.

١٨-طه عبد الرحيم طه : دراسة التربية الترويحية لتلميذات المرحلة الثانوية بمحافظة البحيرة، المجلة العلمية، العدد ٢٤، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م.

١٩- عادل حسن سيد : الوعي الرياضي وعلاقته بالممارسة الرياضية لدى طلاب جامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩١م.

٢٠- عبد الحميد عيسى مطر : العمر الزمني للمراهق وأثره على تغير ميله نحو أنشطة خلاء ترويحية مختارة في دولة الكويت، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٢٤، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٠م.

٢١- عبد السلام عبد الغفار : مقدمة في علم النفس العام، ط٢، بيروت، دار النهضة العربية، ١٩٨٩م.

٢٢- عبد السميع سيد أحمد : دراسات في علم الاجتماع التربوي، القاهرة، دار المعرفة الجامعية، ١٩٩٣م.

٢٣- عبد اللطيف سيد عبد اللطيف : الثقافة البدنية والترويحية في مضمون المقررات الدراسية في المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.

٢٤- عطيات محمد خطاب : أوقات الفراغ والترويح، ط٥، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٠م.

٢٥- عفت عبد السلام : تأثير النشاط الترويحي على التوافق النفسي لدى طلاب جامعة المنيا، المؤتمر العلمي "الرياضة وتنمية المجتمع ومتطلبات القرن الحادي والعشرين" المجلد الثالث، كلية التربية البدنية، جامعة حلوان، ١٩٩٨م .

٢٦-علـى أحمد طبوشه : وسـائل الاتصـال الجمعـي والـوعي السياسـي، دراسـة ميدانيـة لقريـة مصـرية، رسـالة ماجسـتير غيـر منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس، ١٩٨٦م.
٢٧-علـى حلمـي : دور الشـباب فـي التنميـة الاجتماعيـة والاقتصـادية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٧٢م.
٢٨-كمال درويش : المدخل في طرق وبرامج الرياضة للجميع، القـاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩م.
٢٩-كمـال درويـش، أمـين الخـولى : أصـول التـرويح وأوقـات الفـراغ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٠م.
٣٠-كمال درويش، أمين الخولى : الترويح وأوقات الفراغ، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠١م.
٣١-كمال درويش، محمد الحمـاحمى : التـرويح الرياضـي فـي المجتمـع المعاصـر، مكتبـة الطالـب الجـامعي، مكـة المكرمـة، ١٩٨٧م.
٣٢-كمال درويش، محمد الحمـاحمى : رؤيـة عصـرية للترويح وأوقـات، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧م.
٣٣-كمـال درويـش، محمـد الحمـاحمى : التـرويح وأوقـات الفـراغ فـي المجتمـع المعاصـر، مكتـب الطالـب الجـامعي، مكـة المكرمة، ١٩٨٧م.
٣٤-كمـال درويـش، محمـد الحمـاحمى : اتجاهـات حديثـة فـي التـرويح وأوقات الفراغ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٢م.
٣٥-محمـد الحمـاحمى، عايـدة عبـد العزيـز : التـرويح بـين النظريـة والتطبيق، ط٢، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.

٣٦-محمد صلاح حسنين : مصادر المعرفة الترويحية لطلاب جامعة حلوان وعلاقتها ببعض المتغيرات الدراسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٤م.

٣٧-محمد على حافظ وآخرون : الترويح وخدمة الجماعة، القاهرة، مكتبة القاهرة الحديثة، ١٩٥٨م.

٣٨-محمد على محمد : وقت الفراغ في المجتمع الحديث، القاهرة، دار المعرفة الجامعية.د.ت

٣٩-محمد نجيب الصفوة وآخرون : علم النفس المعرفي، ط٢، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠٠٠م.

٤٠-محمود إسماعيل طلبه : وقت الفراغ والاهتمامات الترويحية لطلبة جامعة المنيا في كلا من الريف والحضر أثناء الأجازة الصيفية، المؤتمر العلمي الرابع، رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٢.

٤١-محمود عبد الحليم منسي : علم النفس التربوي لمعلمين، ط١، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ١٩٩١م.

٤٢-محمود عبد الحليم منسي وآخرون : المدخل إلى علم النفس التربوي، الإسكندرية، مركز إسكندرية للكتاب، ٢٠٠٢م.

٤٣-مدحت شوقي طوس : دراسة حجم الوقت الحر لدى طلاب جامعة أسيوط ودور الأنشطة الرياضية في استثماره، دراسة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، ١٩٩٠م.

٤٤- مصطفي خليل جابر : بناء استفتاء لتحديد الأنشطة والهوايات التي يفضل طلاب الجامعة ممارستها في أوقات الفراغ، المؤتمر العلمي الرابع للدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٣م.

٤٥- مصطفي هاشم أحمد : الأنشطة الطلابية وعلاقتها بكلاً من التفكير الابتكاري وسمات الشخصية والتحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة أسيوط، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٣م.

٤٦- نائلة إبراهيم عماره : دور التليفزيون في تنمية الوعي الاجتماعي للمرأة الريفية، دراسة ميدانية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الإعلام، جامعة القاهرة، ١٩٩٣م.

٤٧- نادية أحمد حلمى زهران : بناء مقياس الوعي الثقافي الرياضي لرياضة السباحة لسباحي العمومي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، العدد رقم ٤، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣م.

٤٨- نعمة عبد الكريم أحمد : أسس علم النفس، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٢م.

٤٩- نوال محمد عطيه : علم النفس التربوي، مكتبة الأنجلو المصرية، ط٣، القاهرة، ١٩٩٠م.

٥٠- وائل عبد الوهاب السيد : الاهتمامات الترويحية لطلاب جامعة حلوان، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٧م.

٥١-وليد أحمد عبد الرازق : الوعي الترويحي الرياضي لدى معلمي التربية البدنية وتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية البدنية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.

٥٢-وليد محمد صلاح الدين : تقويم الأنشطة الترويحية الرياضية بالمدن الجامعية للطلاب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.

٥٣-يحيى بن شرف النووي الدمشقي : رياض الصالحين، القاهرة، دار المنار .

ثانياً المراجع الأجنبية

53- Hendry, Leo & Merr, Douglas: Leisure Education and Young people's Leisure, Scottish Educational Review, N2, 1985.

54- Kraus, Richard: Tomorrow's Leisure-meeting the challenges Jurnal of Physical Education-Recreation and Dance, N4, 1994, pp. 42-47.

55- Wade, Barbara K.: "Aprofile of the Real World of Vhdergrodua Students and How They Spend Discre tionary time". ED. 1991.

56- Melby, Jin Ten Tions, Atttitudes Beliefs, social norm beliefs and past behavior relationships hased upon perceived environmental and health factors for participants involved inout door and based trial recreation in wisconsin microformpub, INT'I inst. For sports human per formance, Univ. of Oregan. Eugene-ore. 1999.

57- Reghab Mounir G. J. & Athers: "Recreation and leisure" The change scenc, Wadsworth Publishing company, Inc Belmont, California, 1989.